संपादकनुं निवेदन

વિવિધ ગ્રંથમાળાનુ આ પુસ્તક અમેરિકન લેખક યેાગી રામચરકના પુસ્તકો ઉપરથી લખાયલુ હેાઇ લેખક બધુએ તેનુ નામ “યેાગતત્ત્વ” રાખ્યું છે. પુસ્તકની યેાજનાને લગતી વિશેષ માહિતી તેમજ તેમા સમાયલી કેટલીક બાબતેાના સંબધમા અગત્યની સૂચનાએા લેખક બધુએ પેાતાની પ્રસ્તાવનામા આપેલી છે. પુસ્તકની શરૂમા આપેલી એ પ્રસ્તાવના પ્રથમ વાચ્યા પછીજ પુસ્તક વાચવા ભલામણ છે પુસ્તકની છેવટે શુદ્ધિપત્ર છે તે મુજબ પ્રથમથીજ સુધારી લેવુ જોઇએ

આ પછીના પૃષ્ઠોમા અપાયલી “સૌરાષ્ટ્રસાહિત્ય શ્રેણી” તથા “ભીલ સેવામંડળ”ને લગતી હકીકતેા તરફ પણ વાચક બધુએાનુ ખાસ લક્ષ ખેચવામા આવે છે.

આ પછીનુ પુસ્તક પણ બનતા યત્ને મહીના માસમાજ રવાના થશે.

સં૦ ૧૯૮૧ શ્રાવણ માસ

છપાઇ તૈયાર થયેલું પુસ્તક — દિવાળી સુધી ખાસ કિફાયત

सामाजिक टुंकी वार्ताओ–भाग १ थी ४

વિવિધ ગ્રથમાળાદ્વારા સવત ૧૯૭૨ સુધીમા નીકળી ચૂકેલા આ ચારે ભાગેા કેટલાક વખતથી મળી શકતા નહિ, તેથી તેની આ બીજી આવૃત્તિ એકજ દળદાર ગ્રથરૂપે પ્રસિદ્ધ કરવામા આવી છે એમા જૂદા જૂદા પ્રકારની ૬૬ વાર્તાએા સમાયલી છે સ્ત્રીએા, પુરુષેા, કન્યાએા તેમજ કુટુબના સર્વ માણસેા માટે આ વાર્તાએા કેવી બેાધપ્રદ, અસરકારક અને મનેારજક છે. તે વિવિધ ગ્રંથમાળાના વાચકેાની જાણમાજ છે.

આ પુસ્તક સ્વદેશી લીસા કાગળપર છપાયલું હેાઈ તેનુ કદ ઇચ ૫×૯ નું. **પૃષ્ઠસંખ્યા ૬૦૦ની** અને મજબૂત પાકાપૂઠા સાથે મૂલ્ય માત્ર બે રૂપિયા છે. દિવાળીસુધી અમદાવાદના કાર્યાલયમાથી મગાવનાર પાસે ચારઆના અને મુબઈના કાર્યાલયમાથી લેનાર પાસે બે આના ઓછા લેવાશે વળી–

टुंकी वार्ताओना भाग ५–६–७

આ ભાગેા પણ (જૂદા જૂદા) હજી મળી શકે છે આ ત્રણે ભાગનું કદ ૫×૬॥ નું. કુલ પૃષ્ઠસંખ્યા ૧૦૦૦ની, અને મૂલ્ય રા= પાકા પૂઠાં સાથે ૨ [illegible] છે પરંતુ દિવાળીસુધી તે અમદાવાદ તેમજ મુબઈના કાર્યાલયમા માત્ર ૨. ૨, મા તદ્દન પાકા પૂઠા સાથે આ ઘીજ અપાશે.

પંચમહાલ જીલ્લાના ભીલોને શિક્ષણ, વૈદકીય મદદ, સહકારી મંડળીઓ અને ધાર્મિક ઓત્ર ઇ૦ બાબતોમાં સહાય આપવાને સ્થપાએલું

ભીલ સેવામંડળ, દાહોદ.

પંચમહાલ જીલ્લાના દાહોદ અને ઝાલોદ આ બે તાલુકામાં લગભગ બધી વસ્તી ભીલોનીજ છે. સવાલાખની વસ્તીમાં એક લાખ ભીલો છે. તેઓ નાના નાના ખેડુત છે, પણ ઘણા અજ્ઞાન અને સાધનહીન હોવાથી દારિદ્રમાં તથા કર્જમાં ડુબેલા રહે છે. વળી તેઓ દારૂના પણ વ્યસની છે લગ્ન વખતે દારૂ બન્ને પક્ષના લોકો પુષ્કળ પીએ છે ઉજળા વર્ગથી અને વિશેષે સરકારી અમલદારોથી તેઓ બહુ ડરતા રહે છે. શાહુકાર તથા સિપાઇઓ તેમને ખૂબ નીચોવે છે. આવી દશામાંથી તેમને બહાર કાઢવા સારૂ તેમને માટે શાળાઓ, આશ્રમો, દવાખાનાઓ, સહકારી મંડળીઓ વિગેરે સ્થાપવામા આવી છે. ભીલસેવામાં મચ્યા રહેનારા પંદર સેવકો તથા બીજા પંદરેક શિક્ષકો ભીલોનાં છૂટાછવાયાં ઝુંપડાંવાળાં ગામોમાં કામ કરી રહ્યા છે. અને તેમના દ્વારા—

૩ આશ્રમો (વસતીગૃહવાળી શાળાઓ)

૭ સાધારણ શાળાઓ

૨ આયુર્વેદિક દવાખાનાઓ

છેલ્લાં ત્રણ વર્ષ થયાં ચાલી રહ્યાં છે એકાદ આશ્રમની જાતે મુલાકાત લીધા સિવાય આવા કામની અગત્ય તથા દેશને થતો લાભ પૂર્ણપણે સમજી શકાય નહિ

વાર્ષિક ચાલુ ખર્ચ દરવર્ષે લગભગ રૂ ૨૦,૦૦૦ થાય છે. તે ઉપરાત આશ્રમો તથા શાળાઓ માટે પાકાં અથવા કાચાં મકાનો બાંધવાંજ પડે છે તથા કૂવા અને મંદિરો પણ ચણાવવાં પડે છે તે ખર્ચ તો જૂદું. આને માટે સ્થાયી ફંડ બીલકુલ નથી, આકાશવૃત્તિ ઉપરજ આધાર રાખવો પડે છે. છેકજ પછાત પડેલી કોમ આગળ વધેલી કોમોના આશરાવિના આગળ વધી શકે નહિ; માટે દેશનું ભલું ચાહનાર દરેક સ્ત્રીપુરુષને વિનતિ છે કે આવા સ્વધર્મના કામમા મહેનતથી અથવા પૈસાથી, જેટલી બને તેટલી સહાય આપવી

જે કોમને ઉંચી ચડાવવાને માટે પરદેશી અને પરધર્મી મીશનરીઓ મહેનત કરી રહ્યા છે તથા પરદેશથી હજારો અને લાખો રૂપિયા લાવી ખર્ચે છે, તેવી કોમોને માટે આપણે તેમના દેશી તથા સ્વધર્મી ભાઇઓ કાંઈ ન કરતાં હાથ જોડીને બેસી રહીશું અને તેમને માટે કાંઇજ પરમાર્થ નહિ કરીશું ?

વધુ વિગત તથા વિગતવાર હકીકત અને રીપોર્ટને માટે નીચેને સરનામે લખવું.

દાહોદ પંચમહાલ }
સં. ૧૯૮૧ જન્માષ્ટમી }

સુખદેવ વિશ્વનાથ ત્રિવેદી—મંત્રી
અમૃતલાલ વિ. ઠક્કર—પ્રમુખ

સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી

કાઠિયાવાડની અનેકરીતે દબાયલી અને અન્યાયો તથા જુલમોના અતિરેકથી છેક મૂગી દશા ભોગવી રહેલી પ્રજાના પુણ્યોદયના ચિન્હરૂપ; તેના અસહ્ય દુઃખો મુક્ત કઠે પોકારીને તથા નાલાયક અધિકારીઓ અને રજવાડાઓનાં પોગળ ખોલીને તેના મુખનુ કાર્ય અડગપણે બજાવનાર; પાણીનો અભાવ, અકાળની કે રેલની આફત, અધિકારીઓનો જુલમ, કે એવી જે કાઇ પ્રજાપીડા જણાય ત્યા દેવદૂતની પેઠે દોડી જઈ ઉમગથી સેવા બજાવવા મડી પડનાર દેશને ખુણેખાચરેથી શોધી શોધીને સૌરાષ્ટ્રના વીરવીરાગનાઓની વીરકથાઓ છેક સાદી છતા અનેરા ઓજસ્થી ઉભરાતી ભાષામા જનસમાજને ચરણે ધરનાર; અને એમ અનેક પ્રકારના પરિશ્રમ તથા જોખમો ખેડી સતત સેવાધર્મ બજાવ્યે જનાર રાણપુરની "સૌરાષ્ટ્ર" સસ્થાને યાદ કરતા કયા દેશાભિમાનીનુ હૃદય ઉછળ્યા વિના રહે ' તેના સુક-લકડી જેવા—છતા રાજામહારાજાઓને પણ હચમચાવી મૂકે એવુ હૃદય બળ ધરાવનાર સસ્થાપક અમૃતલાલ શેઠ અને અનેક બની બેઠેલા સાક્ષરોને આશ્ચર્યચકિત કરી મૂકનાર મેઘાણી જેવા નરરત્નોની ઉચ્ચ ભાવનાઓ, સાદા જીવન, નિડર કલમ, સતત કર્તવ્યપરાયણતા અને અનેકમુખી લોકસેવાના પ્રતાપે આજે જે સુકીર્તિ અને લોકપ્રિયતા એ સસ્થા ભોગવી રહી છે; અને વાચક વર્ગની આતુરતા "સૌરાષ્ટ્ર" સાપ્તાહિક માટે "નવજીવન"થીજ બીજે નબરે રહેતી આવી છે, તે યોગ્યજ છે. અલબત હજી તો આ સસ્થા ઉગતી અવસ્થામા છે, હજી તો એને કઇ કઈ પ્રકારે કમોટીએ ચડવાનુ અને અધિકાધિક યશસ્વી બનવાનુ સૃજાયુ હશે

સૌરાષ્ટ્રના તીર્થસમી એજ સસ્થા અને દેશસેવામા સમર્પણ થયેલા એજ હૃદયો તરફથી પુસ્તકપ્રકાશનની એક યોજના "સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી"ના નામથી ચાલુ થયેલી છે

એ "સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી' દ્વારા "સૌરાષ્ટ્રની રસધાર" જેવા અસામાન્ય અને બીજા પણ ખાસ રાષ્ટ્રીય ભાવનાના પોષક અનેક ઉમદા પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થતા આવ્યાં છે છતા દિલગીરીની વાત છે કે ગુજરાતી વાચકવર્ગનુ તે તરફ હજીસુધી ધ્યાન ખેચાયુ નથી અને એ શ્રેણીના પાચ હજાર વાર્ષિક ગ્રાહક હોવા જોઇએ, તેને બદલે પુરા પાચમો પણ થયેલા જણાતા નથી ' જનસમૂહ તરફથી આવો નજીવો લાભ લેવાયા છતા પણ વાર્ષિક પાચ રૂપિયામા ૫ દરમો પૃષ્ઠના પુસ્તકો આપવાનુ ધોરણ બે ત્રણ વર્ષસુધી ચલવ્યે જવામા એ સસ્થાએ દાખવેલુ ધૈર્ય જેટલુ સ્તુતિ-પાત્ર છે, તેટલીજ આ આત ઉપકારક સેવાનો લાભ ઉઠાવવા તરફ જનસમૂહે રાખેલી બેકાળજી દયાપાત્ર છે. આવી બેકાળજીને લીધે એ સંસ્થાને એ કાર્ય મકીજ દેવું પડે, તો જનસમૂહના હકમા મોટુ નુકશાન ગણાય

શરીરપોષણ માટે અને બીજા અનેક પ્રસગે સેકડો અને હજારોના ખર્ચ કરી

શકવા છતા જેઓ આવા ઉમદા સાહિત્યરૂપ અતિ મહત્ત્વના અને અનેક પેઢીઓ-સુધી કામ આપ્યા કરે એવા માનસિક ખોરાકમાટે જુજ ખર્ચ પણ ન કરી શકે તેમની અક્કલને માટે શુ કહેવુ ?

અત્ર તરફથી ઉપકારક ચીજસિવાય ભલામણ થતી નથી, એવો વાચકવર્ગનો વિશ્વાસ ધરાવવા છતા પણ "સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી' ના અને "નવજીવન પ્રકાશન મદિર"ના પુસ્તકો માટે કહ્યા વિના ચાલતુ નથી કે શુભાકાક્ષી વાચકબધુઓને એ બને સંસ્થાઓના જૂજકિમતે નીકળતા પુસ્તકો વાચીને એમજ લાગવુ જોઇએ કે—તેની પાછળ ખર્ચાયલા પૈસાનો અનેકગણો બદલો તેમણે મેળવ્યો છે, તેમા જ્ઞાનચારિત્ર્યના ઉમદા શિક્ષણ ઉપરાત મનોરંજકતા પણ ઓછી રહેલી નથી, અને તેના તરફ અત્યારસુધી રહેલુ અજાણપણુ અથવા બેકાળજી તે વાચકોના પોતાનાજ હિતપ્રત્યેનુ અજ્ઞાન અને બેકાળજી હતા.

સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણીદ્વારા નીકળેલા ઉપકારક પુસ્તકોની વિગત તેમજ કિમત વગેરે બાબતો આ સાથે વહેંચાયલા તેને લગતા વધારામા વાચકો જોઈ શકશે આ વધારો વિવિધગ્રથમાળાના વાચકવર્ગના હિતાર્થે તેમની પાસેથી ખાસ માગી લઇને આ પુસ્તક સાથે વહેચવામા આવેલો છે.

ભિક્ષુ-અખંડાનંદ



અનુક્રમણિકા

ખંડ ૧ લો–સ્થૂળ અંગ

ખંડ ૨ જો—સૂક્ષ્મ અંગ

ખંડ ૩ જો—સાધન અંગ



अनुवादकनो उपोद्घात

(પુસ્તકનો આરંભ કરતાં પહેલાં અવશ્ય વાંચવો)

નવયુગ

જ્ઞાનનો પ્રકાશ સૂર્યના પ્રકાશની માફક પૂર્વથી પશ્ચિમ તરફ વહન કરતો દેખાય છે ભરતખંડના ઋષિમુનિઓએ તપશ્ચર્યા અને ચિંતનદ્વારા જે મૂલ્યવાન સત્યોની પ્રાપ્તિ કરી હતી,તે ભરતખંડની બહાર જઈને ઇતર દેશોના મનીષીઓના સમાગમમાં આવી તેમની વિચારપ્રણાલિમાં ભારે પરિવર્તન કરી રહ્યા છે. ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધનો પ્રાણપ્રદ સંદેશ વહી જનાર કાષાયવસ્ત્રધારી બૌદ્ધભિક્ષુઓના ઝુંડ મિસર, મધ્ય એશિયા, ઇરાક, સિરિયા અને તેથીએ આગળના પ્રદેશોમા તથાગતની અમૃતવાણી સંભળાવતાં ફરી વળ્યાં હતાં. તેમણે ભરતખંડના તત્ત્વજ્ઞાનનાં બીજ પશ્ચિમના પ્રદેશોમા વાવ્યાં. અહીંની આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિથી મુગ્ધ બની ગએલા પિથેગોરાસ અને ફાહિયાનના જેવા કેટલાએ પરદેશી જ્ઞાનપિપાસુઓ તક્ષશિલા અને નાળંદના વિદ્યાલયોમાં આવતા, ભણતા અને જ્ઞાનનું ભાથુ બાંધીને સ્વદેશ સીધાવતા. ઋષિઓએ પાળેલી પોષેલી કામદુઘાઓનાં દૂધ અરબો અને યવનોએ પીધા અને તેના નવનીત ઇસુના ઉપદેશમા નીતર્યા. ત્યાર પછી ધર્મવિગ્રહોના વાવાઝોડાં વીઝાયાં, કેટલાએ સૈકા સુધી આ ભારતીય બ્રહ્મવિદ્યાની વેલીને પાંગરવાનો અવસર એ તરફ ન મળ્યો. કોઈ કોઈ ઇસાઇધર્મના વિરકત સાધુઓની ગુપ્ત મંડળીઓદ્વારા આ વિદ્યા સચવાઈ રહી; પરંતુ ત્યા પણ તેના ઉપર અનેક વિજાતીય આવરણ ફરી વળ્યા. તેના સ્વરૂપમા છેક રૂપાતર થઈ ગયું

એમ કરતા કરતા અઢારમી શતાબ્દીનો આરંભ થયો.યૂરોપના વિચારકો ત્યાંના ધર્મગુરુઓનાં જૂની ઢબના અશાસ્ત્રીય ઉપદેશવચનોથી અસંતુષ્ટ થયા હતા. સામાન્ય નીતિવાકયોથી તેમના આત્માની ભૂખ ભાગતી ન હતી. તેમની બુદ્ધિ જીવનના મહાપ્રશ્ન ઉકેલવા મથી રહી હતી. પ્રયોગસિદ્ધ ભૌતિક વિજ્ઞાનના ઉત્તર પણ આછા,અધૂરા અને શંકાસ્પદ હતા એવે સમયે કેટલાક પુરાતત્ત્વવિદ્યાનું અન્વેષણ કરનાર યૂરોપીય પંડિતોનું લક્ષ આર્યદેશના સાહિત્ય તરફ આકર્ષાયું. તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ, ઉગ્ર સ્વાપર્ણ અને જ્વલંત ભક્તિ એ ત્રણ દૈવીસંપત્તિઓથી વિભૂષિત થએલા પાશ્ચાત્ય પંડિતોએ ભરતખંડના આ-

ધ્યાત્મિક રત્નરાશિનેા પ્રકાશ સંસ્કૃત સાહિત્યમા દીઠેા. શેાધખેાળ કરનારા મંડળેા સ્થપાયા અને પુરાતત્ત્વની શેાધ કરનાર પંડિતેાનાં પૂર ભરતખંડ તરફ વળ્યા. તેમણે પરિશ્રમ લેવામાં કચાશ નથી રાખી. વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, તંત્ર, ષડ્‌દર્શન, કાવ્ય, નાટક, વ્યાકરણ, જૈન અને બૌદ્ધ સાહિત્ય, એવી એક એક શાખાના અધ્યયન પાછળ જીવનભર તપશ્ચર્યા આદરનાર જર્મન અને અંગ્રેજ પંડિતેાએ ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને આર્યતત્ત્વદર્શનનાં વહન ફરીથી પશ્ચિમ તરફ વાળ્યા. આ રીતે યૂરેાપ, અમેરિકા વગેરે દેશેામા સાહિત્યના નવયુગનું મંડાણ થયું.

નવવિચારવિજ્ઞાન

આ રીતે પૂર્વના સાહિત્ય અને તત્ત્વચિંતન તરફ પશ્ચિમની પ્રજાના વિચારક અને સંસ્કારી વર્ગનું લક્ષ્ય આકર્ષાયું. તેમને જ્ઞાનની ભૂખ લાગી હતી અને આ દૃશ્ય જગતની પાછળ શું છે, તે જાણવાની ભારે ઉલટ હતી એવા અહીંના વખતમા તેમને જ્ઞાનનેા ભંડાર હાથ આવ્યેા. ઘણા કાળના ભૂખ્યા માણસને અન્ન મળે ત્યારે તે જેમ જે આવ્યું તે ખાવા મંડી જાય છે, પચશે કે નહિ પચે તેનેા વિચાર કર્યા વગર કેાળીઆ ઝટ ઝટ ઉતારતેા જાય છે અને ખાદ્યપદાર્થ તેને જે રૂપમાં મળે તેની સારાસારતાનેા વિવેક કરવા જેટલી ધીરજ તે રાખી શકતેા નથી, તેવુંજ આચરણ પાશ્ચાત્ય જનતાએ આર્યતત્ત્વવિજ્ઞાનના સંબંધમાં કર્યું. પરધર્મી અને વિજાતીય સંસ્કૃતિમા પેાષાયલા પંડિતેા તેમની ગમે તેટલી પ્રામાણિક અને વિવેકી દૃષ્ટિ હેાવા છતાં ઘણીવાર તેમણે અહીંના સત્યેા સમજવામાં ગેાથાં ખાધાં અથવા મૂળ વસ્તુને તેમની પેાતાની માન્યતાઓનેા એાપ ચડાવીને ગુણ અને સ્વરૂપમાં પલટાવી દીધી. ભરતખંડનું તત્ત્વદર્શન યૂરેાપ,અમેરિકાની પ્રજાની આગળ જે સ્વરૂપમાં રજુ થયું તેમા આવી રીતે સત્ય અને અસત્યની ભેળવણી થઇ ગઈ.આવા ગુણદેાષવાળા ભેાજનની અનેક વાનીઓનું આચરકુચર તેમણે ગ્રહણ કરવા માંડ્યું. ભરતખંડના વિચારેાનું પૂર આવેલ ગયું અને તે વિચારેાનું પ્રતિવમન કરતું નવસાહિત્ય નવી સ્વતન્ત્રતાના જુસ્સાથી પ્રાણવંત બનેલા અમેરિકામાં થેાકે થેાક પ્રગટ થવા લાગ્યું. પ્રાણવિનિમય, પ્રેતાવાહન, મનેાબળના ચમત્કાર, ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ વગેરે નાના પ્રકારની વિદ્યાઓને લગતાં પુસ્તકેા અને વર્તમાનપત્રો નિકળવા લાગ્યાં. તેમા અસત્ય તથા કાલ્પનિક બાબતેાના થરનીચે સત્યની દીવાદાંડીઓ ચમકતી હતી.

અમેરિકામાં રોજ હજારો પુસ્તકો પ્રગટ થાય છે અને તેની લાખો પ્રતો અપાટાબંધ વેચાઈ જાય છે. ત્યાંની પચરંગી પ્રજાને નવી વસ્તુ તરફ ભારે મોહ હોય છે. કાંઈક નવું સાભળવાની, કાઈક નવો, ચિત્તને ઉશ્કેરે એવો બનાવ જોવાની તેમને ભારે ઉલટ હોય છે. આવી પ્રજાની આગળ ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનો ચેતનવંત પ્રવાહ તેમને રુચે એવા આકર્ષક સ્વરૂપમા મૂકવામાં આવે એટલે પછી તેના પરિણામનું પૂછવુંજ શું? ત્યાના બુદ્ધિમાન લેખકો-એ તેમની કલમને માટે આ નવા અને ભારે નફાકારક વિષયને વધાવી લીધો. વાણીની છટા અને તર્કની પ્રભામા તેઓ કોઇથી ઉતરે એવા નથી. નીરસ વિષયને રસિક બનાવવાનો કિમિયો તેઓ પોતાનોજ કહેવડાવે છે એકના એક વિષયપર પાચપચીસ પુસ્તકો કેમ લખી કહાડવા અને એકની એક વાત અનેક વાર જૂદે જૂદે રૂપે વાચનારને કેમ કહેવી, એ હુન્નરમા તેઓ પ્રવીણ હોય છે. આવા ઉસ્તાદ લેખકોના હાથમા નવો વિષય આવ્યો અને તે પણ લોકોનાં મનમા ચળ ઉત્પન્ન કરે એવો, એટલે પછી ત્રુટિજ શાની? હિંદને લગતા વિષયનું સૂચન કરે એવાં નામોથી અતિ પ્રોજ્જ્વલ ભાષામાં લખાતાં પુસ્તકોનો પ્રવાહ ધોધબંધ વહેવા લાગ્યો અને હજી વહ્યાજ જાય છે. શુદ્ધ પરમાર્થની કથા એમાના કોઈકમાજ હોય છે અને તે પણ અનેક જાત-ની વિકૃતિઓથી ભરેલી. બીજાને પોતાના મનોબળથી કેવી રીતે વશ કરવા, તેમની પાસેથી પોતાનું કામ કેવી રીતે કરાવી લેવું, સંકલ્પબળથી વ્યાધિ કેમ મટાડવા, ભૂતપ્રેતાદિનું આવાહન કરીને પરલોકની વાતો કેવી રીતે જાણી લેવી, દૂરશ્રવણ અને 'દૂરદર્શન વગેરે સિદ્ધિઓ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કર-વી, સંકલ્પના બળથી ધનવાન કેમ બનવું અને પ્રતિકૂળ સંજોગોને પલટાવીને બધું અનુકૂળ કેમ કરી નાખવું—આવી આવી લૌકિક તૃષ્ણાઓને તૃપ્ત કરનાર અને સત્તા તથા સામ્રાજ્યના લોભને સતેજ કરનાર સાચા તથા જૂઠા પણ નવા નવા બુટ્ટાઓથી ભરપૂર પુસ્તકો લખાયાજ જાય છે, અને પડતર કરતાં દશ-વીસગણી કિંમતે વેચાય છે આ જાતના સાહિત્યને તેના પ્રણેતાઓએ 'ન્યુ થૉટ સાયન્સ'' અથવા "નવવિચારવિજ્ઞાન" એવું નામ આપ્યું છે, પણ આટ-આટલા દોષ છતા એ સાહિત્યે નવીન પ્રજાની એક ભારે સેવા બજાવી છે સ્થૂળશરીર એજ મનુષ્ય છે, શરીરબળ એજ સર્વશ્રેષ્ઠ બળ છે અને આ મર્ત્યલોક એજ સમસ્ત વિશ્વ છે—આવી ઘાતક માન્યતાઓને તેણે લોકોનાં હૃદયમાંથી ઉખાડી નાખી અને શરીરબળ કરતા મનોબળ વધારે શ્રેષ્ઠ છે તેમજ

આ પૃથ્વી કરતાં પણ અનેકગણી ચિત્રવિચિત્ર દુનિયાઓ છે, એવું સિદ્ધ કરી બતાવ્યું.નિર્માલ્યતા અને પામરતાને સ્થાને નિર્ભયતા અને આત્મશ્રદ્ધાની તેણે સ્થાપના કરી;પ્રતિકૂળ સંજોગોથી કચરાઇ,પીલાઇ અને નીચોવાઇ ગએલા માનવીને આશ્વાસન આપીને ટટાર કર્યો;અને પોતાનાં સુખદુઃખને ઉત્પન્ન કરવાનું તેમજ મીટાડવાનું સામર્થ્ય તેના પોતામાંજ રહેલું છે એ મંત્રની તેને દીક્ષા આપી.

આવા પ્રકારનું સાહિત્ય સર્વાંશે દોષરહિત ન હોવા છતાં પણ ઉપરનાં કારણોને લીધે સર્વ દેશની પ્રજાઓને હિતકારક છે.વિશેષે કરીને આ દેશની રાંક પ્રજા, જે સૈકાઓ થયાં રાજનૈતિક અને સામાજિક વિષયોમાં અવનત થયેલી છે, જ્યાં સેંકડે નવ્વાણું માણસો ચેતનરહિત પ્રારબ્ધવાદ (શુદ્ધ પ્રારબ્ધવાદ સાથે અમારો કશો વાંધો નથી.) ના ઘેનમાં ઘોરતા અકર્મણ્ય અવસ્થામાં નિર્જીવ જીવન ગુજારતા કાળયાપન કરે છે,તેમને આ સાહિત્ય નૂતન પ્રાણ, બળ અને શ્રદ્ધા અર્પીને પુનઃ ચેતનવંત બનાવશે. ગીતા, ઉપનિષદ્ તથા અન્ય પ્રાચીનઅર્વાચીન ગ્રંથોમાં આત્માનીજ વિભૂતિનો પ્રકાશ હોવા છતા નવશિક્ષણ પામેલા વર્ગને, એનાં એજ સનાતન સત્યો તેમને રુચે એવી ઢબમાં રજુ કરેલાં હોવાથી સવિશેષ ગ્રાહ્ય થઈ પડશે. આવા ઉદ્દેશથી મૂળ ગ્રંથોમા યથોચિત સુધારણા કરી ગુર્જર પ્રજાસમક્ષ તેમના પોતાનાજ પૂર્વજોની સંપત્તિને નવા સ્વરૂપમા આપવાનો આ પ્રયાસ છે

યોગી રામચરક અને તેમના મુખ્ય ગ્રંથો

યોગી રામચરક કોણ? એ પ્રશ્ન પણ સહજ કુતૂહલ ઉત્પન્ન કરે એવો છે. એ કોઇ અમેરિકા જઈ વસેલો હિંદુ હશે,એવી કલ્પના સ્વાભાવિકરીતે થાય, પણ ત્યાંના લેખકોની ચતુરાઈથી હું જાણીતો થયેલો હોવાથી એટલું તો સમજીજ ગયો હતો કે એ કોઇ હિંદુના જેવું તખલ્લુસ ધારણ કરનાર અમેરિકન લેખક છે. હિંદુને મળતું નામ ધારણ કરવાના અનેક હેતુ સંભવે. તેમનું અન્વેષણ કરવા સાથે આપણને નિસ્બત નથી; પરંતુ સ્વામી રામતીર્થજી એ મહાશયને મળેલા અને તેઓના પરંપરિત શિષ્યોની મારફતે મારા જાણવામાં આવ્યું છે કે એમનું મૂળનામ વિલિયમ વૉકર એટ્કિન્સન છે. નવવિજ્ઞાન સાહિત્યના તે એક જાણીતા લેખક છે. પોતાના મૂળ નામથી એમણે કેટલાંક પુસ્તકો પ્રગટ કર્યાં છે, તેમાં "સ્મરણશકિતનું સંવર્દ્ધન," "પુનર્જન્મ અને કર્મનો નિયમ," "વિજયની ચાવી," "હાજરા ભરવાની વિદ્યા' વગેરે ઘણાં જાણીતાં છે.

યોગવિદ્યાને લગતા પુસ્તકો તેમણે પોતાના મૂળ નામથી નહિ પણ **“યોગી રામચરક”** એવા તખલ્લુસ હેઠળ પ્રગટ કર્યા છે. (૧) હઠયોગ, (૨) શ્વસન-વિજ્ઞાન, (૩) રાજયોગ, (૪) જ્ઞાની યોગ, (જ્ઞાનયોગ જોઇએ.) (૫) ખ્રિસ્તી ધર્મનું આંતરિક રહસ્ય, (૬) યોગવિદ્યાના ચૌદ અભ્યાસપાઠ, (૭) ઉંચા વર્ગના સાધકો માટે યોગના અભ્યાસપાઠ, (૮) ભગવદ્‌ગીતા વગેરે. આ જબરદસ્ત લેખકના એકલાનાજ ગ્રંથોથી એક અભરાઈ ભરાય અને સો કરતા વધારે રૂપીઆનું રોકાણ થાય.

સામાન્ય વિવેચન

“હઠયોગ” સિવાયના તેમના અન્ય યોગવિષયક ગ્રંથોમા ઉપનિષદ્ આદિ પ્રાચીન ગ્રંથોના છુટાંછવાયા તત્ત્વો જોવામાં આવે છે, પરંતુ અફસોસની વાત એટલીજ છે કે “રાજયોગ,” “જ્ઞાન યોગ,” “યોગવિદ્યાના અભ્યાસપાઠ” વગેરે લેખો વાચનારને આર્યતત્ત્વદર્શનનો પૂરો અને સાચો ખ્યાલ ભાગ્યેજ આવી શકે તેમ છે.યૂરોપ અમેરિકાના પ્રવાસીઓ અત્રે મુસાફરીએ આવે છે, ત્યારે અહીંના સ્થળોના અને સંસારનાં ચિત્રો અંકિત કરીને સાથે લઈ જાય છે, પણ એકલા એજ સાધનની મદદથી હિંદની ભૂગોળ અને સંસારનો અભ્યાસ કરનારમા જેટલી ઉણપ રહી જાય તેટલીજ ઉણપ એકલા મહાશય રામચરકના ગ્રંથોથી ભારતીય દર્શનનો અભ્યાસ કોઈ કરવા માગે તો તેનામાં રહી જાય તેમ છે. એમા બે મુખ્ય દોષ છે. અપૂર્ણતા અને ખોટો દૃષ્ટિકોણ આથી જેઓ ઉપરોક્ત વિષયોમા કાંઇક પ્રવેશ કરી ચુકયા છે. તેમને કાંઇક નિરાશા ઉપજે તો નવાઈ નથી અને જેઓ તદ્દન અનભિજ્ઞ છે, તેઓ પ્રસ્તુત વિષયને લગતી અપૂર્ણ અને કાંઈક અસત્ય માહિતી ગ્રહણ કરી બેસે એ પણ દેખીતુંજ છે આથી જાતીય અસ્મિતાને આડકતરીરીતે ક્ષતિ પહોચે એ વાત પણ વિસરાવી ન જોઇએ દરેક બાબતમા પરદેશીઓને પોતાના ગુરુ માનનારાઓએ સમજવું જોઈએ કે ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની બાબતમા તો હિંદની પાસેથીજ સૌએ પાઠ લેવાના છે. આ પુસ્તક તયાર કરતી વખતે આ બેઉ દોષની અસર તેમાથી બને તેટલી ઓછી કરવાનો મેં યથાશક્તિ પ્રયત્ન કર્યો છે અગાઉ ગણાવેલા ગ્રંથો પૈકી નં ૬. ૨, ૬, ૭, એ ચાર ગ્રંથોમાથી સત્યની સાથે વિરોધ ન કરે એવી હિતકારક બાબતોનું સંમે-લન કરીને આ લઘુ પુસ્તક તયાર કર્યું છે. છતા મૂળ લેખક તરફ અન્યાય ન થાય તેટલા માટે તેમના કેટલાક મુદ્દાઓ મને સંમત ન હોવા

છતાં કાયમ રહેવા દીધા છે.

હઠયોગવિદ્યા

યોગશાસ્ત્રના પ્રણેતા પતંજલિ કહેવાય છે, પણ પાતંજલયોગસૂત્રમાં હઠયોગની વિદ્યાનો સમાવેશ થતો નથી. તેમાં આસન અને પ્રાણાયામનું સૂચન છે, પણ વિગત નથી. ચોરાશી પ્રકારનાં આસન અને પ્રાણાયામના વિવિધ ભેદ પતંજલિના પછીના કાળમાં થઈ ગએલા મહાયોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ, ગોરખનાથ, કથડનાથ વગેરે પ્રખર તપશ્ચર્યા કરનાર યોગીન્દ્રોએ હઠયોગની વિદ્યાને સ્વાનુભવથી શોધી, ખીલવી અને સંપૂર્ણ કરી. "હઠયોગપ્રદીપિકા" "યોગદિવાકર" વગેરે અનેક ગ્રંથોદ્વારા એ વિદ્યા સચવાએલી હોવા છતાં આ અદ્દ્ભુત વિદ્યા અત્યંત ગુરુગમ્ય હોવાથી એકાંત-નિવાસી યોગીઓની પાસેથીજ પ્રાપ્ત કરી શકાય એવી છે.

નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, વજોલી, ખેચરી, કપાલભાતિ વગેરે ક્રિયાઓદ્વાર નાડીઓ અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં, સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો કરવો, પ્રાણ અને અપાનને સ્થિર કરવા, કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરવી અને એટલું કર્યા પછી સમાધિઅવસ્થામાં બ્રહ્માનુસંધાન કરવું, એ હઠયોગનું કાર્ય છે. "હઠ" શબ્દ પણ અર્થસૂચક છે. 'હ' ચંદ્રને અને 'ઠ' સૂર્યને ઠેકાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે ચંદ્ર અને સૂર્યનાડી, કે જે ઇડા અને પિંગલા નામથી ઓળખાય છે, તેમનો જય કરી વચલી સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણ વહન કરાવવાની વિદ્યા તે હઠયોગવિદ્યા. સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો થાય એટલે પ્રાણ ત્યાં થઈને વહન કરવા માંડે છે. આટલું કાર્ય સિદ્ધ થયું એટલે યોગીએ અડધી મજલ કાપી એમ સમજવું. એટલું થયા પછી બાકીનું કામ ઘણું સરળ થઇ પડે છે.

રામચરકનો હઠયોગ

અનુમાન કરવું ઘણું જોખમભરેલું છે, પણ રામચરક મહાશય કદિ ભરતખંડની યાત્રાએ આવ્યા હોય અને અહીંના યોગીઓના સમાગમમાં આવ્યા હોય એવું તેમના લખાણપરથી લાગતું નથી. અમેરિકામા હજી હઠયોગ પૂર્ણરૂપે પ્રચલિત થયો નથી. સ્વામી વિવેકાનંદ અને રામતીર્થે જેમ રાજયોગ અને વેદાંતનો પ્રચાર કર્યો,તેમ કોઇ પ્રવીણ હઠયોગી અમેરિકા ગયો હોય, એવું અમારા જાણ્યામાં નથી. આવી વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી ત્યાંના લોકોનું હઠયોગવિષેનું જ્ઞાન ઘણું અપૂર્ણ છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણે અંશે

અસત્ય છે. ગ્રંથકાર મુખપૃષ્ઠ ઉપરજ હઠયેાગનેા અર્થ શારીરિકકલ્યાણ કરે છે. એટલે કે હઠયેાગ એટલે શરીરને નીરેાગી અને બળવાન બનાવવાની વિદ્યા.આ ઉપરાત લેખકને હઠયેાગવિષે વધારે માહિતી નથી.હઠયેાગી નીરેાગી અને બલવાન તેા હેાય છેજ,પણ એ કાંઈ એનું લક્ષ્ય નથી,યેાગસાધનને અંગે એને જે જે ક્રિયાએા કરવી પડે છે તેનાથી અને બ્રહ્મચર્ય વગેરે નિયમેાના પાલનથી એના બળ,તેજ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે,એમાં શક નથી;પણ એટલાથીજ હઠયેાગની પરિસમાપ્તિ થતી નથી, પણ યેાગી રામચરકની સમજ પ્રમાણે હઠયેાગ એટલે મિતાહાર, દીર્ઘશ્વસન, વ્યાયામ, શુદ્ધ વાયુનું સેવન ઇ૦ આરેાગ્યના નિયમેાનુ પાલનજ છે, એટલે એ (ઉપર ગણાવેલા) પ્રત્યેક વિષય ઉપર એમણે જે કાઇ લખ્યું છે, તે ઘણુંજ ઉપકારક છે. તેમાં ઝાઝી નવીનતા ન હેાવા છતા પણ લેખકની કલમમા એવી શક્તિ છે કે અનેક પુસ્તકેામા દળાઇને લેાટ જેવા થએલા વિષયને પણ એણે નવા જેવેા બનાવ્યેા છે અને આખુ પુસ્તક વાચ્યા પછી વાચક તેમાથી આરેાગ્યની બાબતમા કાઇ ને કાઇ નવું શીખશે અથવા તેા જાણેલું છતા જેને આજ સુધી આચારમાં નથી મૂક્યું તેને આચારમા મૂકવાનેા દૃઢ સંકલ્પ કરશે. એ બધું ખરૂ, પરંતુ એ હઠયેાગ તેા નથીજ. હઠયેાગવિષે જેઓ અનભિજ્ઞ છે, તેમના મનમા આ અતિ પ્રાચીન આર્યવિદ્યાવિષે અસત્ય અભિપ્રાય ઉત્પન્ન ન થાય અને મહાશય રામચરકની માફક યેાગની નાલી, બસ્તી વગેરે ક્રિયાએાનું રહસ્ય સમજ્યા વગર એ ક્રિયાએાની મશ્કરી કરવાનેા અપરાધ તેઓ ન કરે, એટલા માટેજ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે.

આજના સમયમા બધી વિદ્યાઓની અવનતિ થઈ છે અને હઠયેાગની બાબતમા પણ તેમજ બન્યું છે. જેમ સંગીતની દેવી કલાનેા કાંઈક અંશ આજે હલકા પ્રકારના લેાકેાના હાથમા રહી ગયેા છે, તેમ હઠયેાગની પણ કેટલીક ક્રિયાએા રખડતા સાધુવેરાગીએા પેટને ખાતર લેાકેાને બતાવતા ફરે છે એવા કોઈ કોઈ મૂર્ખ બાવાએા પરદેશી પ્રવાસીઓની નજરે પડ્યા હેાય અને સંભવ છે કે આ ગ્રંથમા રામચરક મહાશયે જ્યાં જ્યાં યેાગીઓનેા ઉપહાસ કર્યો છે અથવા તેા તેમને તથા તેમની ક્રિયાઓને ખોટા રૂપમા દર્શાવી છે, તે આ પ્રવાસીઓએ આપેલા વૃત્તાંતેાને આધારે હેાય. વસ્ત્રધેાતી એટલે પંદર ગજ હાથ લાંબુ અને ચાર આંગળ પહેાળું બારીક મલમલનું કપડું ગળીને બહાર કહાડવાની ક્રિયા.

જેનો હેતુ જઠરના કફપિત્તાદિ દોષોનું નિવારણ કરવાનો છે અને અનેક પ્રકારનાં આસનો કે જે શરીરની લઘુતા માટે, વાત, પિત્ત, મેદ વિગેરે દોષો ટાળવા માટે, પ્રાણની સમતામાટે તથા કુંડલિનીના ઉત્થાનમાટે યોજાયાં છે અને વજ્રોલીની ક્રિયા કે જેનાવડે ઉપસ્થદ્વારા દૂધ આદિ પદાર્થોનું શોષણ કરવામાં આવે છે અને જેના શારીરિક તથા આધ્યાત્મિક લાભનો સુમાર નથી; તે જાણે નટના ખેલ હોય તેમ મેળાઓમાં અને યાત્રાનાં સ્થાનોમાં રખડતા બાવાવેરાગીઓ કરી બતાવી પેટ ભરે છે. સાચા યોગીઓના સમાગમમાં આવ્યા વગર અને દશ હજાર ગાઉ દૂર રહીને યોગવિદ્યાની સમીક્ષા કરવાનું સાહસ કરનાર બિચારા રામચરક મહાશય એમજ સમજી બેઠા કે આજ હઠયોગીઓ અને આજ હઠયોગ. આવી ભૂલ એમણે એકલાએ નહિ પણ ઘણાએ કરી હશે. નવશિક્ષણ-નો એક દોષ એ છે કે પોતાને કેળવાએલા માનતા યુવકો સૌના પરીક્ષક બની જાય છે અને યોગી મહાત્માઓ પાસે શિષ્યભાવે, જિજ્ઞાસુપણે જવાને બદલે જાણે પોતે તેમના ઉપર ઉપકાર કરતા હોય અથવા તો તેમને શું આવડે છે, તેની પરીક્ષા કરવા જતા હોય એવા ભાવથી સંતોની પાસે કદાચ જાય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો આ રસ્તો નથી. જે પોતાને મોટો અને જ્ઞાની માને, તેને જ્ઞાન કેવી રીતે મળે ? શિષ્યભાવે નમ્રતાપૂર્વક, અભિમાનરહિત થઈને સંતોનાં ચરણ સેવનારજ જ્ઞાનનો અધિકારી છે. રામચરક મહાશયે એવા કોઈ સંતની સેવા કરી હોત તો તેમનું હઠયોગ-વિષેનું જ્ઞાન આવું ક્ષુલ્લક અને અસત્ય ન હોત.

કેટલીક ગંભીર ગેરસમજ

રામચરક મહાશય એમ સમજી બેઠા છે કે આ બાવાવેરાગીઓની ક્રિયાઓ હઠયોગનાં અંગ નજ હોઇ શકે; એટલે હઠયોગ તો એનાથી તદ્દન જૂદીજ વિદ્યા હોવી જોઇએ. વળી જેનાથી શરીરને શ્રમ પડે એવું હઠયોગમા હોયજ કેમ ? શરીરના સુખ તરફ વિશેષ કાળજી રાખનાર પ્રજામાના એકને આવી શંકા સહજે ઉત્પન્ન થાય એવી છે. વર્તમાન સમયમાં પુષ્કળ ખાન-પાન અને ભોગવિલાસથી અકળાઈ ગએલા પશ્ચિમના દેશોમા 'સાદા-જીવન' અને 'કુદરતી જીવન'ના પોકાર સંભળાવા લાગ્યા છે. આ મતને માનનારા વિદ્વાનો તરફથી પુષ્કળ સાહિત્ય પ્રગટ થતું જાય છે. રામ-ચરક મહાશયના મનમા વસી ગયું કે ખાનપાન, શ્વસનક્રિયા, વ્યાયામ, નિદ્રા

વગેરેમાં જે કાંઈ કૃત્રિમ અને કુદરતથી વિરુદ્ધ છે તેને ઠેકાણે આ બધી બાબતોમાં કુદરતના રાહનું અનુસરણ કરવું, એનુંજ નામ સાચો હઠયોગ. સભ્યતાના સારામાઠા સંસ્કાર પડતાં પહેલાં પ્રાચીન સમયમાં મનુષ્યો જેવું શારીરિક જીવન ગાળતાં હતાં, તેવાજ જીવન તરફ તેની પુનઃ પ્રવૃત્તિ કરવી એ હઠયોગનું પરમ લક્ષ્ય. દાખલાતરીકે અત્યારે લોકો જરા તરા ચાવીને કોળીઓ ગળે ઉતારી દે છે, તેમ ન કરતાં ધીરે ધીરે ચાવીને ખાવું, તીખા તમતમા મસાલાવાળી સ્વાદિષ્ટ સામગ્રીઓને બદલે સાદો પૌષ્ટિક આહાર કરવો, ઉપર ઉપરનો અધુરો શ્વાસ લેવાને બદલે ફેફસાં હવાથી ભરાય તેવો ઉંડો શ્વાસ લેવો, શારીરિક મહેનત કરવી, અને પૂરતી નિદ્રા લેવી બસ આજ હઠયોગના સાધન અને આરોગ્ય તેનું પરમ ધ્યેય ! રામચરક મહાશયનો આવો અભિપ્રાય હોવાથી લગભગ દરેક પ્રકરણના આરંભમા તેઓ કાં તો જંગલી માણસોનું, પશુનું અથવા નાના બાળકોનુ દષ્ટાંત રજુ કરે છે. પશુપખીઓ, બાળકો અને અણસુધરેલી જાતિઓ હવાથી ફેફસાં ભરાય તેવો શ્વાસ લે છે, તે પ્રમાણે ઉંડો શ્વાસ લેવો એનુ નામ પ્રાણાયામ ! અને એ સિવાય જે કાંઇ બીજું હોય તે હિંદુસ્તાનના નાગા, રવડતા, ઢોંગી બાવાઓના ઢોંગ અને પેટ ભરવાના પ્રપંચ ! અમેરિકામા હઠયોગની આવી વ્યાખ્યા નભી શકે, કારણ કે ત્યા તેનું ખંડન કરનાર હોય કોણ ? પણ અહીં તો રામચરક મહારાજનુ અજ્ઞાન ઉઘાડું પડયા વગર રહેજ નહિ. યોગીનો પ્રાણાયામ એટલે માણસ કુદરતીરીતે જેવો શ્વાસ લે છે, તેવો શ્વાસ લેવો તે ! પ્રાણનો નિરોધ કરીને બ્રહ્માનુસંધાન કરવાની અત્યંત ગુરુગમ્ય વિદ્યાની આવી અધુરી, ખોટી વ્યાખ્યાથી અહીંના અજાણ્યા વાચકો ભ્રાંતિમા ન પડે તેટલા માટે અનિચ્છાએ આટલું ખંડનાત્મક કામ કરવું પડયું છે. છતા વાચકને પુનઃ સ્મરણ કરાવું છુ કે આહાર, શ્વસનક્રિયા, જળનો ઉપયોગ ઇ૦ વિષે એમણે જે લખ્યું છે તે ઘણુંજ હિતકારક અને આચારમાં ઉતારવા જેવું છે.

કેટલીક વિચાર કરવા જેવી ત્રુટીઓ

હઠયોગ એટલે આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાની વિદ્યા, એવી વ્યાખ્યા કોઈ કરે તો તેનાથી હઠયોગના સંબંધમાં માત્ર ગેરસમજ થવા ઉપરાંત બીજું નુકશાન નથી. પણ રામચરક મહાશયનું સાહસ આટલેથી નથી અટકતું. તેમણે યોગીઓની કસરતો અને પ્રાણાયામના તરેહ તરેહના વિધિ

બતાવ્યા છે. લગભગ દરેક નવી ક્રિયાનું વિધાન બતાવતી વખતે પ્રાસ્તાવિક રૂપે તે કહેતા આવ્યા છે કે: "આ ક્રિયા હિંદના યોગીઓમાં ઘણી પ્રચલિત છે;" "તેઓને ઘણી પ્રિય છે," વગેરે વગેરે. કયા યોગીઓની એ મહાશય વાત કરતા હશે, તે તો પ્રભુ જાણે ! બે ત્રણ સારા સારા યોગસિદ્ધમહાત્માઓનાં ચરણ સેવવાનું મને સદ્‌ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું; પણ રામચરક મહાશયે બતાવેલી કોઇપણ ક્રિયા કે કસરત કરતા મેં તેમને જોયા નથી; તેમ એવી કસરતોનો ઉપદેશ પણ તેઓ કોઇને આપતા નહિ. આ કસરતની વાતો હું કદિ કદિ તેમની આગળ કરતો ત્યારે તેઓ માત્ર હસતા. આ સાહસ પણ દરગુજર કરી શકાય; પણ જ્યારે એમણે બતાવેલી ક્રિયાઓ કરનારને શારીરિક નુકશાન થવાનો સંભવ હોય ત્યારે તો વાચકને ચેતવણી આપવા સારૂ એમનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પાડયા સિવાય બીજો ઇલાજ નથી. નજીવા દોષોને બાદ કરતા એમના કેટલાક ગંભીર દોષ બે પ્રકારના છે:— (૧) યોગશાસ્ત્રમા ન હોય એવી કેટલીક બાબતો, (૨) યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે નુકસાન થવાનો સંભવ હોય એવી કેટલીક ક્રિયાઓ.

પ્રથમ પહેલા વર્ગના થોડાક દોષ સંક્ષેપમાં ગણાવીએ:—

(૧) **સૌર્યકેન્દ્ર** નામના નાડીચક્રની રામચરક મહાશય બહુ તારિફ કરે છે; તેનું સ્થાન જઠરની નીચે બતાવે છે. એના ઉપર કેટલીક ક્રિયાઓ કરતી વખતે મનની વૃત્તિને સ્થિર કરીને ત્યાં પ્રાણનો સંચય કરવાનો પ્રયોગ તેમણે બતાવ્યો છે. યોગશાસ્ત્રના કોઇ પણ પ્રામાણિક ગ્રંથમાં આ ચક્રનો ઉલ્લેખ નથી. ષડચક્રોમાં તેની ગણના થતી નથી. મૂલાધાર ચક્રથી સહસ્રદળ સુધીના સુષુમ્ણાના માર્ગમાં જે જે ચક્રો આવી જાય છે, તેમાં સૌર્યચક્ર નથી આવતું.

(૨) **શોધક પ્રાણાયામ**–યોગશાસ્ત્રમાં આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામ ગણાવ્યા છે. સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્ચ્છા અને પ્લાવિની. શોધક પ્રાણાયામ એ રામચરકની પોતાની શોધ હશે, એમ માનવું પડે છે.

(૩)**બસ્તી**–મલાશયને સાફ કરવાને માટે અંગ્રેજી ઢબની એનીમા કે પિચકારી વાપરવાની એ ભલામણ કરે છે,પણ યોગની બસ્તીક્રિયા તે આજ ક્રિયા એવું જે તેઓ માને છે તે ભૂલ છે. બસ્તીક્રિયામાં રબરની નળીવડે મલાશયમાં પાણી ચડાવવામાં આવતું નથી; પરંતુ ઉડ્ડિયાન બંધ કરીને પ્રથમ પેટમાંની હવા કહાડી નાખવામા આવે છે. એટલે હવાના દબાણના બળથી પાણી

એની મેળે ઉપર ચડે છે. ત્યાર પછી યોગી નૌલિક્રિયા કરે છે, એટલે નલને બેઉ બાજુએ ઘુમાવે છે. આમ કરવાથી માત્ર શેર પાણીથી આખો મલાશય ધોવાઈ જાય છે એનિમાથી લીધેલુ પાણી મલાશયમાં છ સાત આગળથી વધારે આઘે જતુ નથી, એટલે તેનાથી બધો મલાશય કદિ સાફ થતોજ નથી.× તાત્પર્ય એ છે કે યોગીની બસ્તીક્રિયાની સાથે પાશ્ચાત્ય એનીમાની સરખામણી કરી શકાયજ નહિ; છતા જુલાબની ગોળીઓ ખાઈને જેમ તેમ દસ્ત ઉતારનારના હિતમા તો એનીમા આશીર્વાદરૂપજ છે. જુલાબની દવાઓ કરતાં તો તે બહુજ ઓછું નુકશાન કરે છે

(૪) **યોગીની કસરતો**–હકીકત એવી છે કે યોગીને કસરત કરવાની જરૂરજ નથી પડતી. પાણી ભરવાનુ કે લાકડા ફાડવાનું કામ તો તે નજ કરે. યોગીને શ્રમ કરવાની, ઉપવાસ કરવાની અને ઘણે ઠંડે પાણીએ સવારમાં સ્નાન કરવાની યોગશાસ્ત્ર મના કરે છે, તે અમેરિકામાં રહ્યા રહ્યા યોગીઓની દિનચર્યાની વાતો કરનાર રામચરક સાહેબ શુ જાણે ? યોગીને તો તેના આસનના અભ્યાસથીજ પૂરતો વ્યાયામ મળી જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરના એકે એક અવયવનો પૂર્ણ વિકાસ થઇ શરીર સુદર, ઘાટીલુ, દૃઢ અને તેજસ્વી થઇ જાય છે.

(૫) **વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ કરવાની ક્રિયા**–અહી તો રામચરક મહાશયે કમાલ કરી બતાવી છે. યોગીઓ ઊર્ધ્વરેતસ્ હોય છે એ વાત સાચી, પણ તે તો વજ્રોલીની ક્રિયા સિદ્ધ થાય અને જનનેન્દ્રિયનું સંકુચન પૂરેપૂરૂ થઇ જાય ત્યારેજ એ પરિણામ આવે. એમણે કોઇની પાસેથી કાંઇક લાગુંતૂટુ સાંભળ્યું હશે એટલે જાણે કોઇ અતિગૂઢ ક્રિયાનો ભેદ ન ખુલ્લો કરતા હોય એમ ગંભીરપણે માત્ર થોડાક સામાન્ય શ્વાસ લઇને અને તેની સાથે કલ્પનાની મિલાવટ કરીને તેઓ ઊર્ધ્વરેતસ્ બનવાનું વિધાન બતાવે છે. આનાથી અલબત્ત કશું નુકશાન નથી અને થોડી વાર સુધી વીર્યની રક્ષા કરવાના વિચાર ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર થવાથી જેટલો લાભ થતો હોય તેટલો થાય પણ ખરો, પણ યોગીઓની નિગૂઢ ક્રિયા તે આજ ક્રિયા છે, એમ તો કોઇએ નજ સમજી લેવું

× [illegible] આપણા [illegible] પાણી [illegible] એમ [illegible] કરે છે [illegible] [illegible]

પ્રાણાયામની વિધિમાં પહાડ જેવી ભૂલ

હવે બીજા પ્રકારના દેાષની ચર્ચા કરીએ. સૈા કેાઈ જાણે છે કે પ્રાણાયામ તેા ગુરુ પાસેથી શીખ્યા પછીજ કરાય. નાડીએા શુદ્ધ ન હેાય અને પ્રાણનું યથાવિધિ નિયમન કરવામાં ચૂક થાય તેા પ્રાણ પ્રકુપિત થઈ ભારે નુકશાન કરે છે. પેાતાની જાતે ગુરુ બની જઇને અથવા ચેાપડીએા વાંચીને પ્રાણાયામ કરનારા કેટલાએ ગાંડા બની ગયા છે, કેટલાએ આંખેા ગુમાવી છે. કેટલાકના કાનમાંથી પરૂજ વહ્યા કરે છે, કેટલાકને ક્ષયરેાગ થયા છે અને બિચારી યેાગવિદ્યા વિનાઅપરાધે વગેાવાય છે. પ્રાણાયામ યથાવિધિ કરવામાં આવે તેા તેનાથી સર્વ રેાગનેા નાશ થઈ અંતે અષ્ટસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે; નહિ તેા અનેક વ્યાધિએાને પણ ઉત્પન્ન કરે છે.એના સંબંધમા 'હઠયેાગ પ્રદીપિકા'નું કથન વિચારવા જેવું છે.યેાગશાસ્ત્રના તમામ પ્રામાણિક ગ્રંથેાનેા એવેાજ અભિપ્રાય છે.

प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥

કયા કયા વ્યાધિ થાય તેનેા પણ "હઠયેાગપ્રદીપિકા" ચેાખ્ખે ચેાખ્ખેાજ નિર્દેશ કરી દે છે:—

हिक्का श्वासश्चकासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।
भवंति विविधा रोगा पवनस्य प्रकोपतः॥

આવી તલવારની ધારપર ચાલવા જેવી પ્રાણાયામની ક્રિયાના નિરૂપણમાં રામચરક મહાશયે બે જબરદસ્ત ભૂલેા કરી નાખી છે. એક તેા મેાંવાટે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાની તેએા ભલામણ કરે છે. વળી તે પણ એકધારાએ નહિ પણ કકડે કકડે કહાડવાની શિક્ષા આપે છે. આનું પરિણામ શું થાય તે જુએા. "હઠયેાગપ્રદીપિકા"માં લખ્યું છે કેઃ—

वक्रेण वायोर्नि सारणं त्वभ्यासानंतरमपि न कार्यं। बलहानिकरत्वात्।

અર્થાત્ અભ્યાસ પરિપકવ થયા પછી પણ મુખવાટે શ્વાસ ન કહાડવેા; કારણકે એથી બળની હાનિ થાય છે. બીજી પહાડ જેવી ભૂલ પૂરક,રેચક અને કુંભકના પ્રમાણમાં તેમણે કરી છે. સામાન્યરીતે નિયમ એવેા છે કે પૂરકથી ચારગણી કુંભકની અને.બમણી રેચકની માત્રાએા હેાવી જોઇએ; પણ રામચરક મહાશય કુંભકની પૂરકથી અડધી અને રેચકની પૂરકના જેટલી રાખવાની સલાહ આપે છે. મુખવાટે શ્વાસ કહાડવાનેા નહિ પણ શ્વાસ લેવાનેા

પ્રાણાયામનો પ્રકાર છે ખરો.સીત્કારી પ્રાણાયામમાં દાંતની વચ્ચે જીભ દબાવીને વચ્ચેના માર્ગદ્વારા વાયુ ખેંચવાનો વિધિ છે.વળી શીતલી પ્રાણાયામમાં જીભવડે નાળચા જેવી આકૃતિ કરીને તે વાટે શ્વાસ લેવાનો પ્રયોગ બતાવ્યો છે, પણ રામચરક મહાશય તો સીસોટી વગાડતા હોઇએ તેવી મોંની આકૃતિ કરીને કકડે કકડે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાની ભલામણ કરે છે; કારણ કે હિંદના યોગીઓ તેમ કરતા આવ્યા છે ! કયા યોગીઓ તે તો રામચરક જાણે ! એમણે ઉડતી વાતો કદાચ સાંભળી હોય !

મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો

ચાલો, હવે હઠયોગમાથી જ્ઞાનયોગ તરફ નજર કરીએ. અહિં પણ સત્ય અને અસત્યની મેળવણી. સ્થૂળમાથી સૂક્ષ્મમા જતા તેમણે મનુષ્યની બનાવટમાં વપરાએલા સાત તત્ત્વોનું વિવેચન કર્યું છે. આમા કાંઇક થિયૉસૉફીની ગંધ આવે છે. વારૂ, એ સાત તત્ત્વો કયા ? સ્થૂળશરીર, સૂક્ષ્મશરીર, પ્રાણ, સાહજિક મન, બુદ્ધિ, આધ્યાત્મિક મન અને આત્મા. આ વિભાગ પણ સ્વકલ્પિત છે. કોઇ પણ આર્યશાસ્ત્રનો તેને આધાર નથી. એમા પાચ કોશ અને ત્રણ પ્રકારના શરીર તથા પચ્ચીસ તત્ત્વોમાથી બધાની ઠનુંબર કીધેલી છે. તે જોઇને વસ્ત્રની ગડી કરવા જતા બધા કપડાનો ગચવારો કરી મૂકનાર આપણી ડોસી યાદ આવે છે. પંચીકરણ જેવું વેદાતની પહેલી ચોપડી જેવું પુસ્તક વાચનાર પણ એથી હસ્યા વગર ન રહે

જીવ અને આત્મા

એ બધું તો ઠીક, પણ " જીવમાં રહેલો આત્મા " આવું અદ્ભુત સત્ય જયારે રામચરક મહાશય જાહેર કરે છે, ત્યારે તો અમેરિકામાં જન્મેલા આ નવા ઋષિને બે હાથ જોડી નમસ્કાર કરવા પડે છે દ્વૈતવાદી ખ્રિસ્તી ધર્મમા આત્માનું સ્વરૂપ બતાવેલું નથી. તેથી ઘણાને એવી ભ્રાંતિ હોય છે કે માણસની અંદર ભગવાનનો અંશ તેજની કણિકાની માફક ચળકતો પડયો હોય છે અને તે જીવને સન્માર્ગ તરફ પ્રેરે છે લેખકના મન ઉપર પડેલા બાળપણના આવા સંસ્કારમા ભરતખંડના વેદાંતની થોડીક કચુંબર ભળી ગઇ. પરિણામ એ થયું છે કે લેખક દ્વૈત અને અદ્વૈત વચ્ચે વચ્ચે ઝોલા ખાયા કરે છે

પશ્ચિમના બધા પંડિતોની એક સામાન્ય ભ્રાન્તિ

જંગલી અવસ્થામાંથી માણસ ધીમે ધીમે સુધરતો આ સ્થિતિએ આવ્યો

છે અને હવે પછી તે ઘણો આગળ વધી જશે. આ માન્યતા બધા પશ્ચિમના પંડિતોએ પકડી રાખી છે અને આ દેશમાં પણ તેનો ચેપ લાગ્યો છે. યૂરોપનો ઇતિહાસ જોતાં આ વાત કાંઇક સાચી લાગે છે, પણ યૂરોપ કાંઇ આખું જગત નથી. ભરતખંડનો ઇતિહાસ તો જૂદીજ વસ્તુસ્થિતિ બતાવે છે. એ રીતે તો માણસો જંગલીપણામાથી સુધારાપર આવતા નથી પણ દેવો જેનું પૂજન કરે એવા ઋષિઓના વારસો ક્રમેક્રમે ઉલટા બગડતા આવે છે. યૂરોપની પ્રજાના પૂર્વજો જંગલી હતા એ વાત સંભવિત છે, પણ ખબરદાર એ વાત હિંદની પ્રજાને લાગુ પાડી તો ! જ્યારે યૂરોપના વડવાઓ નાગા ફરતા, કંદરાઓમા રહેતા, કાચા માછલાં ખાતા ત્યારપહેલા તો અમારા વડવાઓએ ષડ્દર્શન, કાવ્ય, નાટક, એવી એવી અનેક સંસ્કૃતિની શાખાઓનો વિકાસ કર્યો હતો. યૂરોપની પ્રજામાથી કેટલાકનેજ આત્મતૃષા જાગી છે; બાકી તો હજી તેમને ત્યાં આંતર્વિગ્રહોની હોળીઓ સળગે છે અને સામાન્ય જનતા તો હજી આત્મા શી ચીજ છે તેનો વિચાર કરવા જેટલીએ તૈયાર નથી થઇ, છતાં રામચરક મહાશય તો પ્રાચીન હિંદ અને અર્વાચીન યૂરોપઅમેરિકા, સૌને એકજ પાટલે બેસાડીને કહે છે કે:—

"મનુષ્યજાતિએ આજસુધીમાં વિશાળ જ્ઞાનનો ભંડાર પેદા કર્યો છે; પણ હજી આગળ ઉપર તેને જે ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની ઝાંખી થવાની છે તેની સરખામણીમાં તેનું અત્યાર સુધીનું જ્ઞાન કશા હિસાબમાં નથી."

એક અદ્વિતીય બ્રહ્મનું જ્ઞાન કે જેને જાણ્યા પછી કશુંએ જાણવાનું અવશિષ્ટ ન રહે, એ જ્ઞાનના કરતાં કયા ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની યોગી રામચરકને ઉમેદ હશે ! પણ વાત સાચી છે. યૂરોપે વરાળ અને વીજળીનું, કોલસા અને ઘાસલેટનું, બોંબગોળા અને ઝેરી વાયુનું "વિશાળ જ્ઞાન" મેળવ્યું છે અને બ્રહ્મજ્ઞાન હજી ભવિષ્યમાં કદાચ મેળવે; પણ ઓ યૂરોપ અમેરિકાના કલમબાજો ! રખેને તમારી સાથે હિંદને સંડોવતા.

આત્માનું દર્શન તો અમારા પૂર્વજો હજારો વર્ષો પૂર્વે કરી ચૂકયા છે અને આજે પણ કેટલાય જ્ઞાની મહાત્માઓ કરી રહ્યા છે. "ગાયને જીવ નથી" એ તો હજી તમારે ત્યાં મનાય છે. અમારે ત્યા તો "સચરાચર બ્રહ્મ વિરાજી રહ્યું" એ સૂત્ર તો હવે શીખવવું પડે એમ નથી, છતા રામચરક શું કહે છે ?

"આત્માનું સ્વરૂપ આપણે બહુજ થોડુ સમજી શકયા છીએ." "સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તેનું ઓજસ તો હાલના મનુષ્યોમાંથી કોઇએ જોયું નથી

અને નજીકના ભવિષ્યમા જોવાનો સંભવ પણ નથી. ' અહીં " આપણે " એટલે યૂરોપઅમેરિકાની પ્રજા, એવો અર્થ લઇએ તો આ કથન બરાબર છે; નહિ'તો ઓ અમેરિકાના યોગીરાજ રામચરક ! સાંભળો, શ્રુતિ ભગવતી શું કહે છે ?

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनि सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम्। नान्त प्रज्ञं न बहि प्रज्ञं नोभयत न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम्। अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसार प्रपंचो-पशमंपशान्तं शिवमद्वैतम् × × × × (माण्डूक्योपनिषत्)

આત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે,એ પ્રશ્નનો ઉત્તર આર્યઋષિમુનિઓ આજથી હજારો વર્ષ પૂર્વે આપી ગયા છે सच्चिदानंदस्वरूप ।

પણ એમા એકલા રામચરક અપરાધી નથી. એમા તો યુરોપઅમેરિકાના લગભગ તમામ લેખકો એકસરખા અપરાધી છે. એમને મનથી જગત એટલે યૂરોપ. એક પંડિત તત્ત્વજ્ઞાનનો ઇતિહાસ લખે છે, તેમા ગ્રીસ, રોમ અને યુરોપના ફિલસુફોનીજ ચર્ચા બીજો જગતના મહાપુરુષોની ગણના કરે છે,પણ તેની ગણત્રીમા એશિયાનો એક પણ વીર આવે નહિ યૂરોપની એ તાસીર છે,છતા સાંકડાપણાનો આરોપ હિંદપર મૂકાય છે સૌ પહતાને પાડુ મારે.

" मधुरेण समापयत् ' એ નીતિવાક્ય પ્રમાણે મધુર પણ સાચા ઉદ્ગારથી ઉપોદ્ઘાતની સમાપ્તિ કરીએ. દોષ તો સૌમા હોય. સૂર્ય અને ચંદ્રને ડાઘા હોય છે, તેથી તેમના તેજને કોઇ અપકાર કહેશે ? અનેક ત્રુટિઓ અને કેટલાક ગભીર દોષ હોવા છતા યોગી રામચરકે પશ્ચિમની પ્રજાની ભારે સેવા કરી છે. તેમને જડતામાથી ચેતન તરફ ગતિ કરવાની પ્રેરણા કરી છે. દેહાત્મભાવનામાંથી તેમને જાગૃત કર્યા છે ષડરિપુઓને જીતવાનો, નિષ્કામ કર્મયોગ સાધવાનો અને "હું આ નશ્વર દેહ નથી, પણ અજર અમર આત્મા છું, ' એવું ધ્યાન કરવાનો બોધ આપ્યો છે અને તેમને માટે આટલો બોધ કાંઇ ઓછો નથી

અહીંના વાંચનારને પણ આ બોધ તેટલોજ ઉપકારક છે અને તે દેવ-[illegible] તેને અમર બનાવે ગુજરાતના સજ્જનો અને સન્નારીઓ 'યોગી'ના અમૃતનું પાન કરી અમર બનજો. તમારા પૂર્વજોની [illegible], અમેરિકાના કિનારા [illegible] ત્યાંથી પાછી ફરી છે ॐ शान्ति

તીથલ-વલસાડ)
[illegible] ૧૯૮૮) નર્મદાશંકર [illegible]

योगतत्व

खंड १ लो—स्थूळशरीर

अध्याय १ लो—हठयोग एटले शुं ?

યોગશાસ્ત્રની કેટલીએક શાખાઓ છે તેમાની મુખ્ય અને પ્રસિદ્ધ શાખાઓના નામ (૧) હઠયોગ (૨) રાજયોગ (૩) જ્ઞાનયોગ (૪) કર્મયોગ એ પ્રમાણે છે. આ ખંડમા એમાંથી માત્ર પહેલાજ પ્રકારના યોગનું વિવરણ કરવામાં આવશે.

યોગશાસ્ત્રની જે શાખા સ્થૂળશરીરના સંરક્ષણ, આરોગ્ય અને બળનેજ પોતાનો વિષય ગણે છે અને તે આરોગ્યને જાળવી રાખવાના નિયમો બતાવે છે, તેને હઠયોગ કહે છે તે પ્રકૃતિની સાથે રહીનેજ સાદુ અને અકૃત્રિમ જીવન ગાળવાનો માર્ગ બતાવે છે અને પાશ્ચાત્ય દેશોમા 'પ્રકૃતિના રાહ તરફ પાછા વળો ' એવી જે બૂમ હમણાં હમણાં સંભળાવા લાગી છે, તેને હઠયોગ ઝીલી લે છે. ફેરમાત્ર એટલોજ છે કે યોગીને પ્રકૃતિ તરફ પાછા ફરવાનું છેજ નહિ. કારણ કે તે પ્રકૃતિની સાથેજ રહેતો આવ્યો છે અને પ્રકૃતિના માર્ગનુંજ અનુસરણ કરતો આવ્યો છે બાહ્ય પદાર્થોની પાછળ દોડવાની અને લોલુપતાને વશ થઈને વર્તમાન સમયની સભ્ય જાતિઓની માફક તે વિવેકબુદ્ધિરહિત થયો નથી તેમ પ્રકૃતિને તેણે સાફ છેક વિસરી પણ ગયો નથી સમાજમાં ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરવાની લાલસા નહ પ્રતિષ્ઠિત રસીકોના મોહ તરફ યોગીનું મન કદિ ઢળ્યું નહિ. તેને કેટલા

ઉપલા વિષયો તરફના મોહને નાનાં બાળકોના રમતો તરફના મોહ સાથે સરખાવીને હસી કહાડે છે. પ્રકૃતિ માતાને ખોળેથી યોગી કદિ હેઠે ઉતરતો નથી, પણ પ્રતિપળે માતાના શરીરની સાથે લપાઇ જઈ તેનાદ્વારા પુષ્ટિ, બળ, સ્વાસ્થ્ય અને સંરક્ષણ પ્રાપ્ત કરે છે. હઠયોગના આરંભમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં પ્રકૃતિના નિયમોના પાલનસિવાય બીજું કાંઇ છેજ નહિ. જ્યારે જ્યારે તમારી આગળ અનેક પ્રકારની રીતિઓ, માન્યતાઓ અને યોજનાઓ રજુ કરવામાં આવે,ત્યારે ત્યારે માત્ર એકજ કસોટીપર તેમને સૌને કસી જોજો કે: 'એમાંની કયી પ્રકૃતિની સાથે મેળ રાખનારી છે.' જે પ્રકૃતિ સાથે ઘનિષ્ટ એકતા ધરાવતી હોય તેનોજ સ્વીકાર કરજો. પશ્ચિમના દેશોમાં વર્તમાન સમયમાં આરોગ્યના વિષયને લગતી અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓ, માન્યતાઓ અને યુક્તિઓનો વરસાદ વરસવા લાગ્યો છે, તેમાંથી કોનું અનુસરણ કરવું તેનો નિર્ણય કરવા માટે ઉપર બતાવેલી કસોટી વાચકોને ઘણી ઉપકારક થઇ પડશે. દાખલાતરીકે કોઇ એમ કહેનાર નીકળી આવે કે ઉઘાડે પગે ચાલીને પૃથ્વીની સાથે સમાગમમાં આવવાથી મનુષ્યના શરીરમાં રહેલી વિજળીક શક્તિ અથવા આકર્ષણશક્તિ ઘટી જાય છે અને તેટલા માટે રબરની ચકતીઓવાળા જોડા પહેરવાની અથવા કાચના પાયાવાળા પલંગપર સૂવાની સલાહ આપવામાં આવે તો તમામ આકર્ષણશક્તિને આપનારી પૃથ્વીમાતા મનુષ્યશરીરમાથી આકર્ષણ-શક્તિને ચૂસી લે છે, એ વાતને સાચી માનવા અગાઉ તમારી જાતનેજ પૂછો કે: "આ બાબતમાં કુદરત પોતે શું કહે છે?" અને કુદરતનો ઉત્તર સાંભળવાને માટે તમે તપાસ કરો કે રબરની ચક્તીઓ બનાવીને પહેરવાનું તથા પલગના પાયા કાચના બનાવવાનું કુદરતના કાર્યક્રમમા છે? બલવાન આકર્ષણશક્તિવાળો અને રગેરગ ચેતનથી ભરેલો માણસ રબરની ચકતીઓ અને કાચના પાયાનો ઉપયોગ કરે છે? જગતની બળવાન જાતિઓએ કદિ એવાં વેલા કહાડયાં છે? લીલા ઘાસથી છવાયેલી જમીનપર સૂવાથી કદિ નબળાઈ લાગે છે? પૃથ્વીમાતાના વક્ષઃસ્થળ ઉપર આળોટવાની મનુષ્યને કુદરતીરીતે ઇચ્છા થઇ આવતી નથી? ઉઘાડે પગે દોડવાને નાનાં બાળકો સ્વાભાવિકરીતે આતુર નથી હોતાં? બૂટ અને મોજાં કહાડી નાખ્યા પછી ઉઘાડે પગે ફરવાથી પગનાં તળીઆને વિશેષ આરામ નથી મળતો? રબરની ચકતીઓવાળા બૂટમાં આકર્ષણ-

શક્તિ તથા ચેતનનો ખાસ વધારો કરવાનો ગુણ છે ? વગેરે પ્રશ્નોના ઉત્તર શોધી કહાડવાથી સમજાશે કે એમા કશું વજુદ નથી.રબરના તળીઆ તથા કાચના પાયામા આકર્ષણશક્તિને જાળવીજ રાખવાના ગુણવિષે ચર્ચામાં ઉતરીને અમે વખત ગુમાવવા ચાહતા નથી માત્ર ઉદાહરણને ખાતરજ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે. સામાન્ય અવલોકન કર્યાથી હરકોઇ માણસને સમજાઇ જશે કે તમામ આકર્ષણશક્તિ પૃથ્વીમાંથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, પૃથ્વી એ આકર્ષણશક્તિથી ભરેલી વિજળીક બેટરી જેવી છે અને મનુષ્યને માગતાની સાથેજ પોતાની શક્તિ આપવા તે હમેશા તૈયારજ છે. ખરી વસ્તુસ્થિતિ આવી હોવા છતા પૃથ્વીમા જાણે શક્તિની ઉણપ હોય અને મનુષ્યશરીર જે પૃથ્વીનુંજ સંતાન છે, તેમાથી જાણે તે શક્તિ ચુસી લેતી હોય, એમ માનવું એ મોટી ભુલ છે. કદાચ વર્તમાન સમયના પેગંબરોમાંથી કોઇ એમ પણ કહે કે હવા 'પ્રાણ' આપવાને બદલે મનુષ્યના પ્રાણનું શોષણ કરી લે છે ?

એવીજ રીતે કોઇ પણ વાદ અથવા માન્યતાને કુદરતની કસોટીએ કસી જોજો—અમારી પોતાની માન્યતાઓને પણ છોડશો નહિ,—અને જો કુદરતના નિયમો સાથે તેમનો મેળ બેસતો ન હોય તો બેધડક તેમનો [illegible] કરજો. એમ કરવામાંજ સલામતી છે. યાદ રાખજો કે કુદરત [illegible] છે, [illegible] નથી.

યોગશાસ્ત્રની અન્યાન્ય શાખાઓવિષે [illegible] અને અતિ મૂલ્યવાન પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે. પણ તેમાંના કોઇના [illegible] આવત નથી. માત્ર તેનાવિષે [illegible] [illegible]

પણ પેદા કરે છે. અલબત્ત, એમની કેટલીક કસરતો અજાયબ જેવી છે, એમાં શક નથી અને માત્ર તમાશો જોવાની જિજ્ઞાસાની ખાતર જેઓ જોવા માગતા હોય તેમને માટે જોવા જેવી પણ કહેવાય, પણ યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તપાસતા એમાં કશું મહત્ત્વ આપવા જેવું નથી.દાખલાતરીકે આંતરડાં, અન્નાશય અને ગળાના અવયવોની ક્રિયાને ઉલટાવીને મલાશયમા રહેલા પદાર્થ જે મલાશયના નીચલા દ્વારવાટે નીકળવા જોઈએ, તેને પોતાના મુખદ્વારા બહાર કહાડવાની કરામત જે માત્ર અભ્યાસદ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, તેનો તમાશો તેઓ ગર્વસહિત કરી બતાવે છે. શારીરિક શાસ્ત્રના અભ્યાસીને માટે કદાચ આ તમાશામાંથી કેટલુંક જાણવા જેવું હોય ખરૂં, પણ સાધારણ માણસોને તો તે જોઈને ઘણી સૂગ ચડે છે અને એક મનુષ્યને આવું કામ કરતો જોઇ તેને માટે મનમાં ઘૃણા પેદા થાય છે.અમે એક દૃષ્ટાંત કે જેનું કચવાતે મને વર્ણન કર્યું છે, તેના જેવીજ અનેક ક્રિયાઓ તેઓ કરી બતાવે છે; પણ શરીરને તંદુરસ્ત, બળવાન અને કુદરતી સ્થિતિમા રાખવા ઇચ્છનારને તેમાંથી કશું શીખવાનું મળે એવું અમારા જાણવામાં આવ્યું નથી.એમનાજ જેવા બીજા કેટલાક મતાંધ સાધુઓ હિંદુસ્તાનમાં જોવામાં આવે છે. તેઓ પણ પોતાને યોગી કહેવડાવે છે. તેઓમાંના કોઇ ધાર્મિક કારણને લીધે સમૂળગા નહાતા નથી;કોઈ પોતાના હાથને ઉંચો ને ઉંચો રાખીને સૂકવી લાકડા જેવો કરી નાખે છે; કોઈ પોતાના નખને લાંબા ને લાંબા વધાર્યેજ જાય છે; કોઈ કોઇ એકજ આસને એવા સ્થિર થઇને બેસી રહે છે કે તેમની જટામા પક્ષીઓ માળા પણ બાંધે છે,આવી ને આવીજ હસવા જેવી ક્રિયાઓ કરવાનો તેમનો હેતુ એટલો જ છે કે અજ્ઞાની મનુષ્યો તેમને “મહાત્મા” માને અને પુણ્ય હાંસલ કરવાની આશાએ તેમને ખવડાવે અને પૂજે. કાં તો તેઓ પક્કા ઠગ છે અથવા તો ખોટી માન્યતાઓની પાછળ ઘેલા થઈ ગએલા મૂર્ખાઓ છે. એમનીજ જાતના માણસો યૂરોપઅમેરિકામા પણ જોવામાં આવે છે. તેઓ પોતાના શરીરપર જાતે કરેલા જખમો અથવા શરીરની બનાવટી ખામીઓ લોકોને બતાવે છે અને સૂગ આવે એવી એમની હાલત જોઇ સૂગાતા લોકો આડું મો કરી તેમના તરફ પાઈ પૈસો ફેંકે તે વડે તેઓ ગુજરાન ચલાવે છે.

જેઓ સાચા યોગીઓજ છે, તેઓ તો ખરેખર ઉપર વર્ણવેલા પામર મનુષ્યોની દયાજ ખાય છે. તેઓ હઠયોગની વિદ્યાને ઘણી અગત્યની સમજે છે; કારણ કે તેનાવડે મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં કામ કરવાના સાધનરૂપ અને

આત્માને વસવાયોગ્ય નિવાસરૂપ સુદૃઢ અને તંદુરસ્ત શરીરની પ્રાપ્તિ કરે છે.

આ વિભાગમાં સાદી અને સરળ પદ્ધતિથી હઠયોગના મૂળ સિદ્ધાંતો સમજાવવાનો અને શરીરનું પોષણ તથા સંરક્ષણ કરવાના હેતુથી યોગીઓ કેવા પ્રકારનું જીવન ગાળે છે, તે બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. દરેક ક્રિયાના હેતુઓ પણ અમે બન્યા તેટલા સમજાવ્યા છે. પ્રથમ તો પાશ્ચાત્ય શરીરશાસ્ત્રની પરિભાષાની મદદ લઈને શરીરના ભિન્ન ભિન્ન ધર્મોનું સ્વરૂપ સમજાવ્યા પછી કુદરતની યોજના અને કાર્યપ્રણાલી, જેને અનુસરવાનો સૌએ યત્ન કરવો જોઈએ, તે કેવા પ્રકારના છે. તેનું વર્ણન કરવું ઉચિત માન્યું છે. આ કાંઈ 'વૈદાની ચોપડી નથી' અને એમાં વૈદકને લગતી બાબતના કશો ઈશારો પણ કરવામાં આવનાર નથી. કુદરતી સ્થિતિને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા શું કરવું જોઈએ, તે બતાવ્યા ઉપરાંત વ્યાધિનું નિવારણ કરવાના વિષયને પણ આ પુસ્તકની મર્યાદા બહારનો માન્યો છે. એનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે મનુષ્યને કૃત્રિમ જીવનમાંથી છોડાવીને તેને ફરીથી કુદરતીરીતે જીવન ગાળતા શીખવવું, અને એટલું તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે જે નિયમોના પાલનથી તંદુરસ્ત માણસ તંદુરસ્ત રહી શકે છે, તેજ નિયમોનું જો બરોબર પાલન કરવામાં આવે તો વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય પણ તંદુરસ્ત થવો જોઈએ. જીવન ગાળવાની સાદી, કુદરતી, ડહાપણભરેલી અને અકૃત્રિમ પદ્ધતિનો હઠયોગ ઉપદેશ આપે છે તે હમેશાં કુદરતનાજ રાહપર ચાલે છે અને વર્તમાનસમયમાં મનુષ્યજીવનની અંદર જ્યાં જ્યાં કૃત્રિમતા ભરાઈ ગઈ છે, તે સર્વનો ત્યાગ કરાવીને મનુષ્યને પાછો અસલી રાહપર લાવવાનો તેનો હેતુ છે.

કરવા માટે આંતરડાંમા મલમલનું કપડું ઘાલીને તેને પાછું બહાર કહાડવાની ક્રિયા જે કુદરતી ક્રિયા સાથે સરખાવતાં કુદરતથી વિરુદ્ધ માલમ પડે છે તેને આ પુસ્તકમા સ્થાન આપ્યું નથી; તેવીજ રીતે હૃદયના ધબકારા બધ કરવાની કે શરીરના આભ્યંતરિક અવયવોના તમાશા કરી બતાવવાની કરામતો પણ અમે સમજાવી નથી. આવી આવી બાબતોને વિષે આ પુસ્તકમા એક શબ્દ પણ લખવામાં નહિ આવે; પરંતુ જે અવયવ પોતાનો સ્વાભાવિક ધર્મ બજાવતો ન હોય, તે ફરીથી તાબેદાર સેવકની માફક પોતાનું કામ કરતો થાય એવી આજ્ઞા તે અવયવને કેવી રીતે કરવી તેનો વિધિ તો અમે જરૂર બતાવીશું, તેવીજ રીતે જે અવયવોનું હલનચલન આપણા હાથમા નથી અને જેમણે એક પ્રકારની હડતાલ પાડીને પોતાના કામકાજ બધ કરી દીધાં છે, તે અવયવોને તમારા અધિકારનીચે કેવી રીતે લાવવા, તે શીખવવાની પણ અમે જરૂર સમજીએ છીએ; પરતુ એ બધું લોકો આગળ તમાશા કરવા માટે નહિ પણ ખરૂં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના સાધનતરીકેજ શીખવાનું છે.

વ્યાધિવિષે અમે ઝાઝી ચર્ચા કરી નથી. માત્ર અમે વાચકની દૃષ્ટિ આગળ તંદુરસ્ત પુરુષ અથવા સ્ત્રીનું ચિત્ર અંકિત કર્યું છે અને એવી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરીને તેઓ તેને કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, તે વાત વાચનાર પોતેજ અવલોકનવડે શોધી કહાડે એવી સૂચના કર્યા પછી એવાં સ્ત્રીપુરુષોની રહેણી-તથા દિનચર્યા તરફ અમે વાચકનું લક્ષ્ય ખેંચ્યું છે.આટલું કર્યા પછી અમે તેને કહીશું કે તમારે તેમના જેવા થવું હોય તો તમે પણ તેમનું અનુકરણ કરો અને તેમના જેવા થાઓ. બસ, આટલુંજ કામ અમે માથે લઈએ છીએ અને એ "આટલા"માં વાચકના હિતમાટે જે કાંઈ કરવું ઘટે, તે બધાનો સમાવેશ થઈ જાય છે અને બાકી જે રહે તે તેણે પોતેજ કરી લેવું જોઇશે.

યોગી પુરુષો પોતાના દેહનું શા કારણથી જતન કરે છે, હઠયોગનો મૂળ સિદ્ધાંત શો છે, જીવનની તમામ શ્રેણીઓની અંદર રહેલું પરમ ચૈતન્ય શું છે, શરીરમાં રહેલી મહાન જીવનશક્તિ પોતાનું નિર્મિત કામ કર્યેજ જાય છે એવી શ્રદ્ધા રાખવાનું શું કારણ છે અને તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવામાં આવે અને આપણા શરીરની અંદર રહીને તે કાર્ય કરતી હોય તે વખતે કશી દખલ કરવામાં ન આવે તો તેમાં આપણા શરીરને કેવળ લાભજ છે, એમ માનવાનું શું કારણ છે, એ બધા વિષયો આ લેખનાં કેટલાંક પ્રકર-

ણોમાં ચર્ચવામા આવશે.

વાચક! તમે અંતસુધી વાચ્યે જજો અને તમને જે કાંઇ અમે સમજાવવા માગીએ છીએ તે તમને સમજાઇ જશે—જે સંદેશો જગતને પહોચાડવાનો અમોને આદેશ થએલો છે. તે તમને મળી જશે."હઠયોગ એટલે શું ?" એવો જે પ્રશ્ન આ પ્રકરણના આરંભમા પૂછવામા આવ્યો છે, તેના ઉત્તરમાં તમને કહેવાનું કે " આ પુસ્તકને તમે અંત સુધી વાચી જશો એટલે હઠયોગનુ સ્વરૂપ તમને થોડુંક તો સમજાઇ ગયુંજ હશે અને બાકીનુ સ્વરૂપ સમજવા માટે તમારે આ પુસ્તકના ઉપદેશને વ્યવહારમા મૂકવા પડશે એટલુ કરશો તો જે જ્ઞાનમાટે તમે તરસ્યા છો, તેને પ્રાપ્ત કરવાના રાહ ઉપર તમે ઘણા આગળ વધી શકશો

अध्याय २ जो

સ્થૂળદેહનું યોગી શામાટે જતન કરે છે?

યોગશાસ્ત્ર એક બાજુએ એવો ઉપદેશ કરે છે કે આપણો દેહ પાર્થિવ છે અને આપણામાં રહેલા બીજા ઉચા પ્રકારના તત્વોની સરખામણીમાં તે ઘણો નિકૃષ્ટ છે, અને બીજી બાજુએ એજ શાસ્ત્ર શરીરના પોષણ, આરોગ્યતા, વ્યાયામ, સુધારણા વગેરેને લગતો ઉપદેશ બારીક ચોકસાઈથી કરે છે અને તેના ઉપર ભાર દઈને તેને અગત્યનું સ્થાન આપે છે, એ જોઈને સામાન્ય વાચનારને બે ઉપદેશોની વચ્ચે વિરોધ જેવું દેખાય છે. વાસ્તવમાં હઠયોગ જે યોગશાસ્ત્રની એક શાખા છે, તે સ્થૂળશરીરના ઉપયોગ ઉપર જ ખાસ લક્ષ આપે છે અને શરીરને સુદૃઢ તથા પૂર્ણ રીતે વિકસિત કરવાના નિયમો દેખાડે છે; વળી તે શરીરના સર્વને લગતી દરેક બાબતને પણ ધ્યાનમાં રાખે છે.

સ્વાભાવિકરીતે આવી ભૂલ કરી બેસે છે, પણ તેનું આંતરસ્વરૂપ જોનાર ઉપર કહ્યા તેવા ભ્રમમાં પડતો નથી.

યોગીઓ પોતાના શરીરનું શામાટે જતન કરે છે, તે વાચકને સમજાવવાની અમને જરૂરજ દેખાતી નથી, તેમ સ્થૂળશરીરનીજ માવજત, સંવર્દ્ધન અને તેનો શાસ્ત્રીય રીતિએ વિકાસ કરવાનો ઉપદેશ આપવાના હેતુથી લખાએલા આ વિષયની પ્રસિદ્ધિને માટે વાચકની ક્ષમા માગવાનું પણ અમે ઉચિત સમજતા નથી.

વાચક સારી રીતે સમજે છેજ કે યોગીના મત પ્રમાણે શરીર એ મનુષ્યનું ખરૂં સ્વરૂપ નથી.યોગી સારી પેઠે જાણે છે કે અવિનાશી આત્મા કે જેના અસ્તિત્વનું દરેક જણને થોડુંઘણું જ્ઞાન હોય છે, તે શરીર નથી પણ શરીરની અંદર રહેવાવાળો અને શરીરનો ઉપયોગ કરવાવાળો છે.યોગીને મનથી શરીર તો માત્ર વખતોવખત આત્માને ધારણ કરવાના અને કહાડી નાખવાના વસ્ત્રને ઠેકાણે છે. તેઓ શરીરનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજતા હોય છે, તેથી કરીને શરીર એજ મનુષ્ય છે, એવી ખોટી ભ્રમણાથી તેઓ કદિ ભોળવાતા નથી; તેમજ આટલું આત્મજ્ઞાન હોવા છતાં પણ શરીરરૂપી યંત્રની અંદર રહીને અને તેનાવડે આત્મા કાર્ય કરી શકે છે, એ અગત્યની વાતનું તેઓ કદિ પણ વિસ્મરણ થવા દેતા નથી. તેઓ એટલું માને છે કે જીવાત્મા જ્યાસુધી ઉન્નતિક્રમની વર્તમાન સ્થિતિ ભોગવે છે, તે સ્થિતિ જ્યાંસુધી હોય ત્યાસુધી તેના આવિર્ભાવ અને વિકાસને માટે શરીરરૂપી ઢાંકણ ઘણું અગત્યનું છે. શરીરને યોગીઓ આત્મદેવનું મંદિર માને છે, તેથી કરીને શરીરના કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારનાં તત્ત્વોનો વિકાસ કરવાનું કાર્ય જેટલું અગત્યનું છે, તેટલુંજ અગત્યનું કામ શરીરની સંભાળ લેવાનું અને તેનો વિકાસ કરવાનું પણ છે, કારણ કે અપૂર્ણરીતે ખીલેલા અને રોગી શરીરદ્વારા મન પોતાનું કાર્ય જેવું જોઇએ તેવું કરી શકતું નથી; તેથી કરીને શરીરની મારફતે આત્માને જે જે કામ લેવાનાં છે, તે બધાં કામ એવા શરીરવડે થઇ શકતાં નથી. અલબત્ત, યોગી આથી પણ એક પગલું આગળ જાય છે અને તે ભાર દઇને જણાવે છે કે શરીરને મનના પૂરેપૂરા અધિકારનીચે લાવી મૂકવું જોઇએ અને એ યંત્રને એવું આજ્ઞાધીન બનાવી દેવું જોઇએ કે મનરૂપી માલિકનો ઇશારો થતાંજ તેની મરજી મુજબ તે કામ કરવા મંડી જાય.

હવે જો શરીરની યોગ્ય રીતે સંભાળ લેવામાં આવે, તેને જેવું જોઇએ

તેવું પોષણ મળે અને તેની ખિલવણી થાય તોજ તે સંપૂર્ણરીતે જીવાત્માને અધીન થાય છે. સંપૂર્ણરીતે કેળવાએલું શરીર પ્રથમ તો મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોવું જોઇએ. આજ કારણને લીધે યોગી પોતાના સ્થૂળશરીરની અતિશય લક્ષપૂર્વક સંભાળ રાખે છે, અને પૂર્વના દેશોમા વ્યાયામશાસ્ત્રની જે પદ્ધતિ પ્રચલિત છે, તેમા પણ હઠયોગના શાસ્ત્રનો કેટલોક ભાગ આવી જાય છે.

પશ્ચિમના દેશોમાં શરીરને કેળવનારા તાલિમબાજો અને પહેલવાનો માત્ર શરીરને શરીરની ખાતરજ ખીલવે છે અને "હુ આ શરીરજ છું" એવુંજ ઘણા ખરા તો માનતા હોય છે, પણ વાસ્તવમા તો શરીર એ તેના ખરા સ્વરૂપનું સાધન અથવા યંત્રજ માત્ર છે. યોગી એમ જાણી-નેજ અને જીવાત્માના વિકાસના કાર્યમા એનો ઉપયોગ કરવાના હેતુથીજ એ યંત્રને ખીલવીને સંપૂર્ણ બનાવવા ઇચ્છે છે. તાલિમબાજો માત્ર અવયવોના હલનચલન અને માંસપેશીઓની ખીલવણી ઉપરજ લક્ષ આપતા હોય છે, પણ યોગી તો આ કામમા પોતાના મનને પણ સામેલ કરી દે છે અને શરીરની માંસપેશીઓને બળવાન બનાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરની તમામ ઇન્દ્રિયો, અવયવો અને પરમાણુઓને સચેતન કરી દે છે [illegible] એટલું કરીને પણ તે અટકતો નથી તે તો શરીરના એકે એક ભાગને પોતાના અધિકારતળે લાવી મૂકે છે અને તાલિમબાજોને જેના સ્વપ્નમાં [illegible] નથી હોતી, એવા શરીરની [illegible] પોતાની મેળે કામ કરનારા અને [illegible] આજ્ઞાનુસાર કામ કરનારા એવા બેઉ પ્રકારના અવયવો ઉપર યોગી સંપૂર્ણ અધિકાર બેસાડી દે છે.

अध्याय २ जो

દિવ્ય કારીગરની અદ્ભુત કારીગિરી

યેાગશાસ્ત્ર માને છે કે પ્રત્યેક વ્યકિતને તેની જરૂરીઆતોને યેાગ્ય શરીર-યંત્ર પરમેશ્વરે આપેલુ છે અને તે યંત્રને હમેશાં કામ કરવાને યેાગ્ય રાખવા-ના અને વળી કદાચ બેદરકારીથી એ યંત્ર બગડી જાય તેા તેનું સમારકામ કરવાનાં સાધન પણ એ યંત્રની અંદરજ ઇશ્વરે મૂકી રાખેલાં છે. યેાગીઓ શરીરને અતિ ચૈતન્યપૂર્ણ–શક્તિએ બનાવેલું એક યંત્ર સમજે છે. તેમની દૃષ્ટિએ શરીરનું સંગઠન એક એવું અપૂર્વ યત્ર જણાય છે કે જેની કલ્પના અને કાર્યપ્રણાલીમા અગાધ ચાતુરી અને સ્નેહનું ક્ષણે ક્ષણે દર્શન થયા વિના રહેજ નહિ. યેાગીઓ જાણે છે કે જગતમા એક પરમ ચૈતન્ય છે તેને લીધેજ આ પાર્થિવશરીરનું અસ્તિત્વ છે અને એજ ચૈતન્ય આ શરીરદ્વારા સદાસર્વદા કાર્ય કરી રહ્યું છે. **કોઇ પણ માણસ ઇશ્વરીય નિયમેાની સાથે જેટલે અંશે એકતાનતા સાચવે છે તેટલે અંશે તે આરેાગ્ય અને બળનેા ભેાકતા બને છે.** જ્યારે મનુષ્ય એ નિયમેાથી વિપરીત દિ-શામાં પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે તેના શરીરમાં અવ્યવસ્થા અને વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવા પામે છે. યેાગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે જે પરમ ચૈતન્યે આ સુંદર માનવશરીરની ઉત્પત્તિ કરી છે, તેને તે રવડતું રઝળતું મૂકી દે એમ માનવું એ હસી કહાડવા જેવું છે; કારણ કે શરીરના એકે એક કાર્યમા એજ પરમ ચૈતન્યનું નિયામકત્વ જોવામાં આવે છે.તેથી કરીને તેનાથી ડરી ન જતાં તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવામાં કશી હાનિ નથી.

આ પરમ ચૈતન્ય કે જેના આવિર્ભાવને આપણે “ પ્રકૃતિ ” “જીવનશક્તિ એવં જુદા જુદાં નામથી ઓળખીએ છીએ, તે શરીરની અંદર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે કામ કરવાને સર્વદા તત્પર હોય છે. શરીરમાં થએલા બગાડનું સમારકામ કરવું હોય, જખમની અંદર રૂઝ લાવવી હોય, ભાંગેલા હાડકાનું જેાડાણ કરવું હોય, શરીરયંત્રની અંદર જામી ગએલાં ઝેરી તત્ત્વેાને બહાર ધકેલી કહાડવા હોય–સારાંશમાં શરીરરૂપી સંચાને કામ કરવા જેવી સ્થિતિ-માં લાવવા માટે જે કાંઇ કરવું ઘટે તે કરવા એ ચૈતન્યશક્તિ તૈયાર ને તૈયાર-જ હોય છે જેને આપણે ‘વ્યાધિ ’ કહીએ છીએ તે બીજું કાંઈજ

નહિ પણ આપણે શરીરમાં દાખલ થવા દીધેલા અને ત્યાં જામવા દીધેલા ઝેરી પદાર્થોને શરીરની બહાર ધકેલી કહાડવાનો કુદરતનો પરમ હિતકારક પ્રયત્ન છે.

હવે આ શરીરયંત્ર કેવા પ્રકારનું છે, તે જરા સમજી લઈએ. એક જીવાત્મા આ અવસ્થામાં રહીને જે કાર્ય કરી શકે તે કરવા માટે તેને એક જડ દેહરૂપી નિવાસસ્થાનની જરૂર છે, એવી કલ્પના કરો. ગુપ્તવિદ્યા જાણનારાઓને માલૂમ હોય છે કે અમુક પ્રકારનો વિકાસ સિદ્ધ કરવા માટે જીવાત્માને હાડમાસના બનેલા પાંજરાની જરૂર પડે છે. હવે શરીરદ્વારા જીવાત્મા પોતાની કયી કયી જરૂરીઆતોને પૂરી કરવાની ઉમેદ રાખે છે તથા તેને જે જોઈએ તે બધું કુદરતે તેને પૂરૂં પાડ્યું છે કે નહિ, તેની આપણે તપાસ કરી લઈએ.

આથી પ્રથમ તો જીવાત્માને વિચાર ઉત્પન્ન કરવા માટે બારીક કુશળતાપૂર્વક યોજેલા ઉપાયોવાળા એક સુગઠિત યંત્રની જરૂર પડે છે તે યંત્ર આપણા શરીરની નાના પ્રકારની ગતિઓનું નિયમન કરનાર કેન્દ્ર પણ હોવું જોઈએ. કુદરતે ઉપર જણાવેલા તમામ ગુણવાળું મગજરૂપી યંત્ર મનુષ્યને આપેલું જ છે. એ મગજવડે શા શા કામ થઈ શકે તે તો હજી આપણા સમજવામાં પણ પૂરા નથી આવ્યા. અત્યારસુધીમાં પોતાના નાના પ્રકારના કામકાજમાં મનુષ્ય પોતાના મગજના જે ભાગનો ઉપયોગ કરે છે તે તો મગજનો [illegible] અલ્પ ભાગ છે. માનવપ્રજા જ્યારે ઉન્નતિક્રમમાં વધારે આગળ વધશે, ત્યારે જ તે અત્યારસુધી નહિ વપરાયેલા એ ભાગનો ઉપયોગ [illegible].

ને પહોંચાડવામાં આવે છે. તેવીજ રીતે શરીરના દરેક ભાગમાંથી ભયની ચેતવણીના, ફર્યાદોના અને મદદની પ્રાર્થનાના સંદેશા મગજ તરફ ચાલ્યાજ આવે છે.

ત્યાર પછી પોતાની મરજીમાં આવે ત્યાં ગમન કરવાનું વાહન પણ જોઇએ. વનસ્પતિ અવસ્થાની સ્થાવર દશાના કરતાં મનુષ્યે વધારે આગળ પ્રગતિ કરી છે. તેનામાં ગતિમાન થવાની વૃત્તિ ઉદ્ભવી છે અને વસ્તુઓને પકડવાની તથા તેમનો ઉપયોગ કરવાની ઇચ્છા પણ હવે તેનામાં જાગૃત થઇ છે, એટલે કુદરતે તેને અવયવો, માસપેશીઓ અને નસો આપ્યાં છે.

ત્યાર પછી શરીરનો ઘાટ જળવાઈ રહે, બહારના આઘાતમાથી તેનું રક્ષણ થાય, શરીર સુદઢ અને બળવાન બને તથા ટટાર ઉભુ રહી શકે, તે માટે તેને એક પ્રકારના મજબૂત ચોકઠાની જરૂર જણાઇ. એટલે કુદરતે તેને માટે અસ્થિપિંજર તૈયાર કર્યું. યંત્રશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ એની રચના અદ્ભુત અને ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરવા જેવી છે.

બીજા દેહધારી જીવોની સાથે વિચારની આપ—લે કરવાના સ્થૂળ સાધનની જીવને જરૂર પડી, એટલે કુદરતે શ્રવણ અને વાક્ ઇન્દ્રિયની રચના કરી દીધી.

આ બધું થયા પછી જે ભાગમાં મરામત કરવાની જરૂર જણાય તે ભાગમા સમારકામનાં સાધનો લઇ જવાની, ભાગ્યુંતુટ્યું હોય ત્યાં નવું રચવાની, નબળું જણાય ત્યાં પોષણ આપવાની તેમજ ઠીકઠાક કરવાની જરૂર ઉભી થઈ. એટલે કુદરતે જીવની મદદે આવીને એવી ગોઠવણ કરી દીધી કે જેથી કરીને કચરો, વાસીદું અને નકામી ચીજો કચરાપટ્ટી તરફ ચાલ્યાં જાય અને ત્યાંથી શરીરનગરની બહાર નીકળી જાય. કેટલોક કચરો તો શરીરની અંદર ને અંદરજ બળીને ખાખ થઈ જાય એવી ગોઠવણ પણ કરવામાં આવી છે. શરીરમાં જીવનતત્ત્વનો સંચાર કરનાર રુધિર જે ધમનીઓ અને શિરાઓમાં થઈને વહન કરે છે, તે ધમનીઓ તથા શિરાઓ અને જ્યા શરીરમાનો નકામો પદાર્થ બળી જાય છે તથા લોહી પ્રાણવાયુયુક્ત થાય છે, તે ફેફસાં એ બેઉ સાધનો કુદરતે પૂરાં પાડયાં છે.

શરીરનું બંધારણ ઘડવા માટે તથા બગડેલા ભાગની મરામત કરવા માટે શરીરને બહારના પદાર્થોની જરૂર પડે છે. તેને માટે કુદરતે ખાવાનાં, પચનક્રિયા કરવાનાં, ખોરાકમાથી પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું શોષણ કરવાનાં,

તેમને શરીરમા ગ્રહણ કરવાલાયક બનાવવા માટે તેમનું જોઇએ તેવું રૂપાંતર કરવાના અને નિરુપયોગી અંશને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનાં યંત્રો કુદરતે પૂરા પાડયા છે.

છેવટમાં પોતાનીજ જાતના બીજાં શરીરો પેદા કરવાનાં અને બીજા જીવોને માટે હાડમાસના બનેલાં નિવાસસ્થાન તૈયાર કરવાના સાધન પૂરા પાડવાનું પણ કુદરત ભૂલી ગઈ નથી.

આવા અજાયબજેવા શરીરયંત્રની રચના અને તેની કામ કરવાની રીતનો કોઇ અભ્યાસ કરે તો તેના પરિશ્રમની સાર્થકતા થાય, એવો એ વિષય છે. એ અભ્યાસ કરનારને એક દૃઢ સાક્ષાત્કાર તો એ થાય છે કે કુદરતમા મહાન ચૈતન્યશક્તિ વ્યાપી રહી છે એ મહાન જીવનશક્તિના કાર્યનુ તેને દર્શન થાય છે. આ દુનિયામા હેતુવગરના અંધ અકસ્માત અને મુકરર કારણ વગરના બનાવો કદિ બનતાજ નથી, પણ જે કાંઈ બની ચાલી રહ્યુ છે, તે પરમ ચૈતન્યશક્તિનુજ કામ છે

એ ચૈતન્યશક્તિમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે અને મનના [illegible] પ્રતીતિ થાય છે કે જે શક્તિએ મારા શરીરની રચના કરી છે, તે મારા [illegible] જીંદગીભરની નિભાવ કરશેજ—અને શરીરની ઉત્પત્તિ [illegible] નીચે હું હતો તેના [illegible] અત્યાર પણ [illegible] તેના સર્વદા તેના [illegible] [illegible] એ શક્તિને આપણા શરીરમા [illegible] [illegible] કરતા જઇશું, તેટલે અંશે આપણે તેના [illegible] આવશે. આપણે તેનાથી ડરીને, [illegible] [illegible] તો પછી આપણે [illegible]

ના નિયમાનુસાર જીવન ગાળે તો તેને માંદા પડવાનો વખત આવે નહિ. જ્યારે પ્રકૃતિના કોઈપણ નિયમનો ભંગ થઇ જાય છે, ત્યારે શરીરની અસાધારણ અથવા અપ્રાકૃતિક દશા ઉત્પન્ન થાય છે અને તે અમુક બાહ્યચિન્હરૂપે પ્રગટ થાય છે. તે બાહ્યચિન્હને આપણે વ્યાધિ એવું નામ આપેલું છે. જેને આપણે વ્યાધિ કહીએ છીએ, તે બીજુ કાઇજ નહિ પણ શરીરમા ઉત્પન્ન થએલી અસાધારણ સ્થિતિને ફેરવી નાખવાના અને અસલની સાધારણ સ્થિતિમાં શરીરને મૂકવાના કુદરતે કરેલા પ્રયત્નનુ પરિણામ છે.

વ્યાધિ એક ખરેખરૂં અસ્તિત્વ ધરાવનાર પદાર્થ છે, એવું માનવાની અને બોલવાની આપણને ટેવ પડી ગઇ છે. "વ્યાધિએ આપણા ઉપર હુમલો કર્યો છે," "વ્યાધિ અમુક અવયવમાં ઘર કરી બેઠો છે," "વ્યાધિ તેનું કામ કરી રહ્યો છે," "અમુક વ્યાધિ ઘણો દુષ્ટ છે," "અમુક વ્યાધિ ઘણો નરમ છે," "અમુક વ્યાધિ દવાને પત કરતો નથી," "અમુક વ્યાધિ ઉપર દવાની ઝટ અસર થાય છે" ઇત્યાદિ બોલવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે. જાણે વ્યાધિને અસ્તિત્વ હોય, તેનામાં અમુક લક્ષણ હોય અને તેનામાં જાણે જીવતાં પ્રાણીઓના ગુણ હોય એવી રીતે આપણે તેનેવિષે બોલીએ છીએ. તે જાણે આપણા ઉપર ચડી બેસતો હોય અને આપણો નાશ કરવા પાછળજ પોતાનું બધું બળ અજમાવી રહ્યો હોય તેમ આપણે તેનેવિષે ખ્યાલ બાંધીએ છીએ. જાણે તે વાઘ કે વરૂ હોય તેમ આપણે તેને ગણીએ છીએ અને તેની સાથે યુદ્ધ કરવા બાહ્ય ચડાવીએ છીએ. આપણો સઘળો પ્રયત્ન તેનો નાશ કરવા અથવા તેને નસાડી મૂકવા માટેનો હોય છે.

કુદરત કાંઇ તરંગી અને અવિશ્વસનીય નથી અમુક નિયત કાયદાઓને અનુસરીનેજ શરીરની અંદર જીવન આવિર્ભાવ પામે છે, અને તે પોતાનું કાર્ય ધીમી સ્થિર ગતિથી કર્યે જાય છે, ક્રમેક્રમે જીવનનો પ્રવાહ વિપુલ અને બળવાન બને છે, એમ કરતાં કરતા તે ઉન્નતિના શિરોબિન્દુને સ્પર્શ કરે છે, ત્યારપછી તેનો વેગ ધીમો પડતો જાય છે, અને આખરે જૂના, ઘસીપીંસીને વાપરેલા વસ્ત્રની માફક શરીરનો ત્યાગ કરવાનો સમય આવી પહોંચે છે, ત્યારે જીવાત્મા તેમાંથી નીકળીને પોતાના ક્રમોન્નતિના માર્ગે આગળ ચાલ્યો જાય છે. અપરિપક્વ વય થતાં પહેલાં જીવાત્માને શરીર છોડવું પડે, એવી કુદરતની યોજના હોઈ શકેજ નહિ; અને યોગી લોકો તો સારીરીતે જાણે છે કે જો બાળપણથીજ કુદરતના નિયમોનુ પાલન કરવામાં આવે તો જુવાન અગર

આપેઢ મનુષ્યનું મરણ એ અકસ્માતથી નીપજતા મરણ જેવુ અત્યંત વિરલ બની જાય.

પ્રાણીમાત્રના શરીરમા એક એવી ચોક્કસ પ્રકારની જીવનશક્તિ રહેલી છે કે યથાર્થ જીવનના મૂળ સિદ્ધાંતોનો આપણે હાથે વ્યતિક્રમ થતો હોવા છતાં તે આપણા સુખને માટે નિરંતર પ્રયત્ન કર્યાજ કરે છે જેને આપણે વ્યાધિ કહીએ છીએ તે ઘણુંખરૂં તો આપણે કરેલી ભૂલોની માઠી અસર ટાળવાને અને શરીરનુ સંરક્ષણ કરવાને આ જીવન-શક્તિએ કરેલો પ્રયત્ન હોય છે. જીવત શરીરયંત્રની એ અધોગામી નહિ પણ ઉન્નતગામી ક્રિયા છે. અલબત્ત, એ ક્રિયા અસાધારણ છે, કારણ કે તેને ઉત્પન્ન કરનાર સંજોગો પણ અસાધારણ છે. એવે વખતે જીવન-શક્તિનુ સઘળુ સામર્થ્ય શરીરને પુનઃ પ્રાકૃતિક દશામાં લાવવાને અર્થેજ રોકાઈ જાય છે.

આ જીવન—શક્તિનું મોટામાં મોટું સ્વરૂપ [illegible] પ્રકૃતિ-શક્તિમાં જોવામાં આવે છે જ્યાં જ્યાં જીવન છે ત્યાં ત્યાં આપણે જીવન-શક્તિનું એ સ્વરૂપ સ્પષ્ટ નજરે પડે છે. તેનાજ પ્રભાવરૂપે [illegible] તરફ [illegible] છે. [illegible] પાસન્નતાપૂર્ણ પર્યંતની [illegible] [illegible] [illegible] પ્રાણીઓ જાતિના [illegible]

તેનું રુધિર પીવાનાં મનુષ્યજાતિની સભ્યતાના મૂળ સિદ્ધાંતોનો ભંગ કરવા જેવાં કૃત્યો આજ આત્મરક્ષણની વૃત્તિ કરાવે છે. આવાજ પ્રકારના ધૈર્યની કસોટી કરે એવા અનેક વિચિત્ર પ્રસંગે આ વૃત્તિ તેનો પ્રભાવ સાબીત કરી દે છે.તે હમેશાં વધારે ને વધારે જીવન-શક્તિ અને વધારે ને વધારે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરતીજ રહે છે; તે આપણને વધારે તંદુરસ્ત કરવાને માટેજ ઘણીવાર માંદા પાડે છે અને આપણી બેદરકારી તથા અજ્ઞાનને લીધે શરીરમાં ઘુસી ગએલાં ઝેરી તત્ત્વોને બહાર ધકેલી કહાડવા સારૂજ મંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે.

જેવી રીતે ચુમ્બકના આકર્ષણનું બળ હોકાયંત્રના કાંટાને ઉત્તર દિશા તરફજ પ્રેરે છે, તેવીજ રીતે જીવન-શક્તિનો આત્મરક્ષક વૃત્તિનો અંશ આપણને હમેશાં આરોગ્યને રસ્તેજ ખેંચી જાય છે. એના આદેશની અવગણના કરીને આપણે ખરા માર્ગથી દૂર નીકળી જઈએ તોપણ તે તો આપણને ખેંચી તાણીને અસલ રાહપર લાવ્યા વગર રહેતીજ નથી. જમીનમાં વવાયલું બીજ પ્રથમ એક કુમળો અંકુર બહાર કહાડે છે અને સૂર્યનો પ્રકાશ ઝીલવા માટે તેના કરતાં હજારગણું માટીનું વજન ઉંચકી નાખવાનું બળ કુમળા અંકુરને જે શક્તિદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, તેજ શક્તિ આપણામાં કામ કરી રહી છે. એજ શક્તિ અંકુરને પૃથ્વીનું પડ કોચીને ઉપર આવવા પ્રેરે છે. એજ શક્તિ મુળીઆંને જમીનની અંદર ઉતરીને ત્યાં પોતાનો વિસ્તાર કરવાને પ્રેરે છે.આ બેઉ બાબતમાં કુદરતી પ્રેરણાની દિશા પરસ્પર વિરુદ્ધ હોવા છતાં બેઉ વાસ્તવિક તો છેજ. આપણા શરીરને ઇજા થાય છે, ત્યારે થએલા જખમને રૂઝવવાનો જીવનશક્તિ પ્રયત્ન કરે છે અને તે એ કાર્ય આશ્ચર્ય પમાડે એવા ડહાપણ અને ચોકસાઈથી કર્યેજ જાય છે. આપણા શરીરનું હાડકું ભાગી જાય છે, ત્યારે હાડવૈદ માત્ર ભાગેલા હાડકાના સાંધેસાંધા મેળવીને એકબીજાની અડોઅડ ગોઠવી આપે છે. એ ઉપરાંત વિશેષ કશું કરતો નથી; પરંતુ એ સાંધાને મેળવી દેવાનું કાર્ય તો જીવન-શક્તિ પોતેજ અંદરથી કરી લે છે. આપણે ઉંચેથી પડી જઈએ અથવા આપણી માંસપેશીને કે શરીરના કોઇ બંધને ઇજા થઈ હોય તો આપણે તો માત્ર અમુક બાબત ઉપર ધ્યાન આપીનેજ બેસી રહેવાનું છે. જખમને રૂઝવવાનું અને જે કાંઇ ભાગ્યુંતૂટ્યું હોય તેને સમારવાનું કામ જીવન-શક્તિ પોતેજ કરી લે છે; અને સમારકામ કરવા માટે તેને જે જે સાધનો જોઈએ તે પણ તે શરીરની અંદરથીજ મેળવી લે છે.

દરેક સંપ્રદાયના વૈદ્યો જાણે છે અને તેમનાં શાસ્ત્રો જાહેર કરે છે કે માણસનુ શરીર છેક નિષ્પ્રાણુ ન બની ગયું હોય તેા કોઇ પણુ ઈજા અથવા માંદગીમાંથી જીવન-શકિત પોતેજ શરીરને પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવી દે છે. માત્ર જ્યારે શરીરના કોઇ મર્મભાગનેા સમૂળેા નાશ થઈ ગયેા હેાય,ત્યારેજ આ જીવન-શક્તિની પ્રવૃત્તિ સફળ થતી નથી. જ્યારે શરીર ઘસાઇ ખવાઇને ખેાખુ બની ગયું હેાય છે, ત્યારે આ જીવનશકિત કાં તેા છેક ઘટી ગઇ હેાય છે અથવા તેા તેને ઘણાજ પ્રતિકૂળ સંજોગેામાં કામ કરવું પડે છે,તેથી કરીને શરીરને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય આપવાનુ કાર્ય છેક અસંભવિત નહિ તેાપણુ વસમું તેા થાય છેજ,પણુ એટલું તેા નકકી સમજવું કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં તે તમારા શરીરના ભલામાટે પેાતાનાથી બનતું તેા કરે છેજ.જ્યારે જીવનશકિતને પેાતાના ધારેલા કામમાં પૂરેપૂરી સફળતા નથી મળતી ત્યારે પણુ તે નિરાશ થઇને પ્રયત્ન છેાડી દેતી નથી; પરંતુ પેાતાના સંજોગેાને અનુકૂળ થઈ જાય છે અને તે સંજોગેામાં રહીને પેાતાથી બનતું કરે છે. તેને તેનું કાર્ય અબાધિત રીતે કરવા દેશેા તેા તમે સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભેાગવ્યાજ કરશેા.પ્રાકૃતિક નિયમથી વિરુદ્ધ અવિવેકી જીવન ગાળીને તમે કદિ તેના કાર્યમાં અંતરાય નાખશેા તેાપણુ તે તમને જીવનના સાચા માર્ગ તરફ ખેંચ્યાજ કરશે અને અજ્ઞાનને વશ થઈને તમે તેના માયાળુ કાર્ય તરફ અકૃતજ્ઞતાથી ભલે જુએા તેાપણુ તે તેા આખર સુધી પેાતાનાથી બને તેટલી તમારી સેવા કર્યા વગર રહેતી નથી. તે તેા અંતસુધી તમારે માટે પેાતાની પ્રવૃત્તિ જારીજ રાખશે.

આસપાસની પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાનેા નિયમ જીવનની દરેક શ્રેણીમા જોવામા આવે છે. ખડકની અંદર પડેલુ બીજ જ્યારે અંકુરિત થાય છે, ત્યારે તે ખડકની આકૃતિ પ્રમાણે પેાતાના અંગને દબાવી સંકેાડીને ઉંચે વધે છે; અથવા જો તેનામા ખડકને તેાડીને પહેાળેા કરવા જેટલુ બળ હેાય છે તેા તેને તેાડીને પેાતાની સ્વાભાવિક આકૃતિ ધારણુ કરીને ઉગે છે. તેવીજ રીતે તમામ પ્રકારના આબેાહુવા અને સંજોગેા વચ્ચે ટકી રહેવામા અને પેાતાની વસ્તીવાડી વધારવામાં આ જીવન-શકિત મનુષ્યને સહાયતા આપતી આવી છે, તે મનુષ્યના શરીરને તેની આસપાસની પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બનાવીને ટકાવી રાખે છે અને જ્યા તેનાથી સંજોગેારૂપી ખડકને તેાડાતેા નથી, ત્યા તે નર--દેહરૂપી વેલાને વાંકેાચૂકેા કરીને પણુ તેને જીવંત અને બળવાન

રાખીને આગળ ધપાવે છે.

જ્યાંસુધી સ્વાસ્થ્યના નિયમોનું પાલન કરવામા આવે, ત્યાંસુધી કોઇ પણ પ્રાણીના શરીરયંત્રમાં વ્યાધિને પેસવાનો અવકાશ મળતો નથી. આરોગ્ય એટલે જીવનની પ્રાકૃતિક સ્થિતિ અને વ્યાધિ એટલે અપ્રાકૃતિક સ્થિતિની વચ્ચે ટકી રહેલુ જીવન. જે નિયમોનું પાલન કરીને મનુષ્ય બળવાન અને તદુરસ્ત થતો આવ્યો છે,તેજ નિયમોનું પાલન કરવાથી તે પોતાનું બળ અને આરોગ્ય સાચવી શકે છે. જીવનશકિતને જોઇએ તેવા અનુકૂળ સંજોગો મળશે તો તે પોતાનુ કામ ઉત્તમરીતે બજાવવા ચૂકશે નહિ; તેના સંજોગો પ્રતિકૂળ હશે તો મનુષ્યશરીરદ્વારા તે પૂર્ણપણે વ્યકત થશે નહિ અને તેમ થવાથી જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે પરિણામ ઉપસ્થિત થશે. આપણે જે સસ્કૃતિના આશ્રયનીચે રહીએ છીએ, તેનાવડે થોડાઘણા પ્રમાણમા આપણને અપ્રાકૃતિક જીવન ગાળવાની ફરજ પડી છે અને તેથી કરીને આપણા શરીરદ્વારા જીવનશકિત પોતાનુ સ્વાભાવિક કાર્ય કરી શકતી નથી.આપણો આહાર કુદરતી નથી; આપણા પેયપદાર્થો કુદરતી નથી; આપણી ઉઘવાની રીત કુદરતી નથી; આપણી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની રીત કુદરતી નથી, આપણો પોશાક કુદરતી નથી; સારાંશમાં આપણો આખો જીવનક્રમ કુદરતી નથી. આપણે ન કરવાનું ઘણું કર્યું છે અને જે કરવું જોઇએ તે આપણે નથી કર્યું; તેથી કરીને આપણામા આરોગ્યનો અભાવ છે અથવા તો આપણે થોડામાં થોડા આરોગ્ય અને બળથી ચલાવી લેવાનોજ પ્રયાસ આદરી બેઠા છીએ.

જીવન-શક્તિના હિતકારીપણાવિષે આટલું વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો અમારો એ હેતુ છે કે જેમણે આ વિષયનો ખાસ અભ્યાસ નથી કર્યો હોતો, તેમનું આ બાબત તરફ દુર્લક્ષ હોય છે. હઠયોગના વિજ્ઞાનનો આ એક અગત્યનો અંશ છે અને યોગીઓ તેના તરફ વિશેષ કાળજી રાખતા રહે છે.જીવનશક્તિ એ આપણો પરમ સહાયક મિત્ર છે, એ વાતનુ તેઓ કદિ વિસ્મરણ થવા દેતા નથી. એ શકિતને તેના પોતાના શરીરમા છૂટથી વહન કરવા દે છે અને તેના કાર્યમા દખલ ન થાય તેની ખાસ કાળજી રાખે છે.જીવન-શકિત તેમના આરોગ્ય અને ક્ષેમમાટે નિરંતર સચેત રહે છે, એ વાત યોગીઓ જાણે છે અને તેથી તેઓ તેના ઉપર સંપૂર્ણરીતે વિશ્વાસ રાખીને તેને તેનું કાર્ય કરવા દે છે.

જીવન-શક્તિને શરીરની અંદર અસ્ખલિતરીતે કામ કરવા દેવાના

ઉપાયો બતાવવા એમાજ હઠયોગની સફળતા રહેલી છે, અને તેની બધી ક્રિયાઓ અને અભ્યાસપાઠો એજ હેતુના ઉપર લક્ષ રાખીને યોજવામા આવેલ છે. શરીરયત્રમા ભરાઈ બેઠેલા અતરાયોને દૂર કરવા અને જીવન-શકિતને વહન કરવા માટે સરળ સીધો માર્ગ કરી આપવો, એ હઠયોગીનો ઉદ્દેશ છે.તેના ઉપદેશને આચારમાં મૂકવા પ્રયત્ન કરશો તો શરીરનું સ્વાસ્થ્ય મળી ગયુંજ જાણજો.

अध्याय ५ मो–शरीरनी रसायनशाळा

આ વિભાગ શારીરશાસ્ત્રની પાઠ્યપોથી બને એવો તેના લખનારનો હેતુ નથી; પણ ઘણાખરા લોકોને પોતાના શરીરની જૂદી જૂદી ઇન્દ્રિયોના સ્વભાવ, ધર્મ અને ઉપયોગવિષે ઘણુજ થોડું અથવા નહિ જેવું જ્ઞાન હોય છે, તેથી કરીને શરીરની રસાયનશાળારૂપ પચનક્રિયા કરનારી તથા ખોરાકમાથી પોષક તત્વોનુ શોષણ કરીને શરીરને પુષ્ટિ આપનારી અગત્યની ઇન્દ્રિયોવિષે થોડુંક વિવેચન અમારા ધારવા પ્રમાણે જરૂરનું છે.

પચનક્રિયાનાં યંત્રોનું સૌથી પ્રથમ વિચારવા જેવું અંગ આપણા દાત છે. ખોરાકને કરડીને તથા ચાવીને તેનો બારીક ભૂકો કરવા માટે કુદરતે આ-પણને દાત આપેલા છે. ખોરાકના ઉપર થુંક તથા જઠરના પાચક રસો સારી રીતે અસર કરી શકે તેટલા માટે તેને જોઇએ તેટલો ઝીણો તથા પાતળો કરવાનું કામ દાંતવડે થઇ શકે છે. જઠરમા ગયા પછી ખોરાક તદ્દન પ્રવાહી બની જાય છે, કેમકે તે પ્રવાહી બને તોજ તેમા રહેલા પોષક તત્વો ચૂસાઇને શરીરમા સહેલાઈથી મળી જવા પામે અલબત્ત, આ વાત ઘણાને પિષ્ટપેષણ જેવી લાગે એ સ્વાભાવિક છે પણ કુદરતે પોતાને શા હેતુથી દાંત આપ્યા છે, તે સમજીને તે પ્રમાણે દાતનો ઉપયોગ કરનારા બહુજ થોડા માણસો જોવામા આવે છે.દાત જાણે માત્ર મુખની શોભાને માટેજ હોય એમ ઘણાક તો ખોરાકના મોટા મોટા કકડા ગળે ઉતારી દે છે અને જાણે પક્ષીઓની માફક પોતાના જઠરમા પણ ખોરાકને દળીને ઝીણો કરવાની ઇન્દ્રિય હોય તેમ ખોરાકને ચાવવાની જરાએ તસ્દી લેતા નથી.આપણને દાત આપવાનો કુદરતનો ચોક્કસ હેતુ છે,એ આપણે જાણી લેવું જોઈએ અને આપણે ખોરાક ચાવ્યાવિના ગળે ઉતારી જઇએ,એવોજ જો કુદરતનો હેતુ હોત તો તેણે પક્ષીઓની માફક ખો-

શાકને દળવાનો અવયવ આપણા જઠરમા પણ પેદા કર્યો હોત.તેથી હઠયોગનાં હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં દાંતના ઉપયોગવિષે વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાના પ્રસંગ ઉપસ્થિત થશે;કેમકે આગળ ચાલતાં વાચકને પોતાને સમજાઇ જશે કે દાતના ઉપયોગ સાથે હઠયોગના એક અગત્યના ભાગનો ઘાડો સંબધ છે.

દાંત પછી બીજે નંબરે થુંક ઉત્પન્ન કરનારી માંસગ્રંથિઓ આવે છે. તેમની સંખ્યા છ જેટલી છે, જેમાંની ચાર જીભ અને જડબાની નીચે છે અને બે એક એક ગાલની અંદર આવેલી છે. તેમનુ સૌથી વધારે જાણવામાં આવેલું કામ થુંક પેદા કરીને તેનો સગ્રહ કરી રાખવાનુ છે. એ થુંક મોના જૂદા જૂદા ભાગમાં આવેલી ઝીણી ઝીણી શિરાઓદ્વારા જરૂર પડે ત્યારે બહાર નીકળે છે અને ખોરાક ચવાતો હોય છે, તે વખતે તેની સાથે મળી જાય છે. જો ખોરાક સારીપેઠે ચવાઇને ઝીણો થયો હોય તો થુંક તેના અણુએ અણુમાં પ્રવેશ કરી શકે છે અને તેટલા પ્રમાણમાં ખોરાક વિશેષ પોષક બને છે. થુંકવડે પલળીને ખોરાક નરમ બને છે; તેથી કરીને તે સહેલાઇથી ગળી શકાય છે. થુંકનાં બીજા અગત્યનાં કામની સરખામણીમાં આ કામ તો એક વધારાનુંજ ગણાય. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનના સત પ્રમાણે થુંકનું સૌથી મહત્ત્વનું અને સૌથી વધારે જાણીતું કામ તો તેનાવડે થતી રાસાયનિક પ્રક્રિયામાં રહેલું છે. ચોખા ઇત્યાદિ ખોરાકમા રહેલા સ્ટાર્ચ તત્ત્વની તે ખાંડ બનાવી દે છે અને એવી રીતે પચનક્રિયાનું એક કાર્ય તે બજાવે છે.

વળી પાછો પિષ્ટપેષણ કરવાનો પ્રસંગ આવી પહોંચ્યો આપણે બધાએ થુંકને વિષે જાણીએ તો છીએજ પણ કુદરત થુંકની મારફતે જે કામ લેવા માગે છે, તે કામ થુંક કરી શકે એવી રીતે આપણામાંથી કેટલા ખાતા હશે? આખો કોળીઓ ગળે ન ઉતરે તેટલા માટે નછૂટકે બે પાંચ વખત ચાવીને તેને ગળે ઉતારી દઇએ છીએ અને જે હેતુથી કુદરતે ભારે પરિશ્રમ કરીને આવું સુંદર અને બુદ્ધિપૂર્વક યંત્ર ઉત્પન્ન કર્યું છે, તે હેતુને આપણે નિષ્ફળ કરીએ છીએ;પણ કુદરત આપણને છોડે તેવી નથી.તેના હેતુઓને બેદરકારીથી નિષ્ફળ કરવા બદલ તે આપણને શિક્ષા કરવા અને પોતાનું લેણું અદા કરવા કદી ચૂકતી નથી.

પચનક્રિયાનાં યત્રોની ગણના કરતી વખતે આપણી જીભ વિસરાવી જોઇએ નહિ. એ બિચારી આપણી એક સાચા મિત્રની માફક સેવા બજાવી રહી છે, તેની પાસે આપણે કેટલી બધી વાર બીજાને ક્રોધયુક્ત વચનો કહેવાનું, ગપાટા મારવાનું, જૂઠું બોલવાનું, ચાડીચૂગલી કરવાનું, સોગદ ખાવાનું

અને મિથ્યા ખડખડાટ કરવાનું—એવાં એવાં હીણુપતભરેલાં કામેા પણ કરાવીએ છીએ.

ખેારાકવડે શરીરને પેાષણ આપવાની ક્રિયામાં જીભ સૌથી અગત્યનું કામ બજાવે છે. ખેારાક ચવાતેા હેાય છે, ત્યારે તેને વારંવાર દાંતનીચે લાવવાની અને ગળવાની ક્રિયા ઉપરાંત તે સ્વાદેન્દ્રિયનું અર્થાત્ ખેારાકના સારાસારપણાના પરીક્ષકનું કામ કરે છે. અમુક વસ્તુ જઠરમાં જવા દેવા યેાગ્ય છે કે નહિ, તેની બારીક તુલના કરવાનું કામ જીભનુ છે.

આપણે દાત, થુંક પેદા કરનાર માંસગ્રથિએા અને જીભ, એ ત્રણેનેા સ્વાભાવિક ઉપયેાગ કરવા તરફ બેદરકાર બન્યા છીએ. તેથી કરીને એ ત્રણે અવયવેા આપણને પૂરેપૂરી સેવા આપતા નથી. જો આપણે તેમના ઉપર પુનઃ વિશ્વાસ મૂકતા થઇએ અને આહાર કરવાની ડહાપણભરેલી તેમજ સ્વાભાવિક પદ્ધતિ ગ્રહણ કરીએ તેા તેએા પણ આપણા વિશ્વાસનેા ખુશીથી અને ઉત્સાહપૂર્વક જવાબ વાળશે અને આપણી પૂરેપૂરી સેવા બજાવવા તત્પર થઇ જશે તેએા આપણા સાચા મિત્રેા અને સેવકેા છે; પણ અમારા ઉપર જરાક વિશ્વાસ મૂકેા એવું તેએા માગે છે. એટલું જો આપણે કરીશું, તેમના ઉપર વિશ્વાસ અને જવાબદારી મૂકીશું તેા તેમના ઉત્તમ ગુણ તરતજ પ્રગટી નીકળશે.

ખેારાક ચવાઇ અને થુંક સાથે મળીને સારીપેઠે એકરસ થયા પછી તે ગળામાં થઇને જઠરમાં પ્રવેશ કરે છે. ગળાના નીચલા ભાગમા ચેાકકસ પ્રકારનું સંકુચન કરવાની શક્તિ મૂકેલી છે. તેનાવડે ખેારાક નીચે ધકેલાય છે. આ ક્રિયા પણ ખેારાકને ગળવાના કાર્યનેા એક ભાગ છે. ખેારાકમાના સ્ટાર્ચ તત્ત્વની ખાંડ બનાવવાની ક્રિયા થુંકવડે મેામા શરૂ થઇ હતી તે ક્રિયા ખેારાક ગળામાંથી પસાર થતેા હેાય છે તે વખતે પણ ચાલુ રહે છે અને ખેારાક જઠરમા ગયેા એટલે તે લગભગ બંધ થાય છે,એમજ સમજવું.ખાસ કાળજીપૂર્વક ખેારાક ચાવવાના ફાયદાનેા વિચાર કરતી વખતે આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ; કારણકે ખેારાકને ઉતાવળમાં પૂરેપૂરેા ચાવ્યા પહેલાં ગળી જવાથી તેના ઉપર થુંકની રાસાયનિક ક્રિયા પૂરેપૂરી થતી નથી. તેથી કરીને જઠરમા તેના ઉપર જે જે પ્રક્રિયાએા હવે પછી થવાની હેાય છે, તેને માટે તે જોઇએ તેવેા તૈયાર બની શકતેા નથી.

જઠર એ કાંઇક જામફળને મળતી આકૃતિની એક કેાથળી છે.તેમાં અઢીશેર અથવા કેાઇ કેાઈ વાર તેથી વધારે પણ પ્રવાહી પદાર્થ માઇ શકે છે. હૃદયની

નીચે અને જઠરની ડાબી બાજુના ઉપલા ભાગ આગળ એક દ્વારમાંથી ખોરાક તેમાં દાખલ થાય છે અને તેની જમણી બાજુએ નીચલા ભાગમાં એક બીજું દ્વાર આવેલું છે, તેમા થઇને તે નાના આંતરડામાં પેસે છે. આ દ્વારની રચનામાં એક ખાસ વિશેષતા એ છે કે જઠરમાથી આતરડામા જતા રસને ત માર્ગ આપે છે; પણ એકવાર આંતરડામાં ગએલા પદાર્થને તે કદિ પાછો જઠરમા આવવા દેતેા નથી. આ દ્વાર અથવા પડદાને અગ્રેજી વૈદકમાં "પાઈલેારિક વાલ્વ" કહે છે. "પાઈલેારિક" એ ગ્રીક શબ્દ છે અને તેનેા અર્થ 'દ્વારરક્ષક' થાય છે. વળી આ નાનેા પડદેા "દ્વારરક્ષક"નું કામ ઘણીજ બુદ્ધિપૂર્વક કરે છે, નિરંતર જાગૃત રહે છે અને કદિ ગફલત કરતેા નથી.

જઠર એક મેાટી રસાયનશાળા છે. ત્યા ખેારાકની ઉપર રાસાયનિક પ્રક્રિયા થાય છે. તેને પરિણામે તેમાં એવા પ્રકારનેા ફેરફાર થાય છે કે જેથી કરીને તેમાં શરીરયંત્રની અદર દાખલ થવાની યેાગ્યતા આવે છે. ત્યાં તેનું રૂપાતર થઇને લાલ તાજું રુધિર બને છે, જે આખા શરીરમાં બધે ધડધડાટ વહેવા માડે છે અને શરીરમાં જ્યાં જ્યા ઘસારેા પડયેા હેાય ત્યાં ત્યાં મરામત કરે છે, નિર્બળ ભાગને બળ આપે છે અને એકે એક અવયવના કદ અને બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

જઠરની અંદરના ભાગમાં એક ચેાક્કસ પ્રકારની કેામળ, ચીકણી ચામડીના પડનું અસ્તર કરેલું હેાય છે. એ અસ્તરની અંદર ઝીણી ઝીણી અસંખ્ય ગ્રંથિએા હેાય છે,તેમનાં મુખ જઠર તરફ આવેલાં છે અને તેમની આસપાસ બહુજ પાતળા પડદાવાળી લેાહીની શિરાએાની જાળ ગુંથેલી છે. ત્યાં આગળ "ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસ" (પાચકરસ) નામના આશ્ચર્યકારક રસની બનાવટ અને સંગ્રહ થાય છે. એ ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસ ખેારાકમાંના "નાઇટ્રોજન"નાં તત્ત્વેાને (દાળશાક વગેરેનાં) એાગાળી નાખે છે. વળી સ્ટાર્ચવાળા ખેારાકમાંથી થુંકના મિશ્રણવડે જે ખાડ બની હેાય છે, તેને પણ આ રસ એાગાળે છે. આ રસ ઘણેા જલદ છે. એની અંદર "પેપ્સિન" નામનેા રાસાયનિક પદાર્થ રહેલેા છે. "ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ"ની અંદર મુખ્ય કામ કરનાર આ "પેપ્સિન" છે અને ખેારાક પચવવામા તે ભારે મદદ આપે છે.

જેનું શરીરયંત્ર પ્રાકૃતિક સ્થિતિમાં છે એવા તંદુરસ્ત માણસના જઠરમાં ચેાવીસ કલાકમાં આશરે એક ગ્યાલન એટલે ૧૦ શેર ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસ (પાચકરસ) તયાર થાય છે અને ખેારાકની પચનક્રિયામાં તે બધેા કામ આવી જાય છે. જેવેા ખેારાક જઠરની અંદર જાય છે કે તરતજ ઉપર કહેલી સૂક્ષ્મ

ગ્રંથિઓ આ રસનુ વમન કરવા માડે છે અને જઠરમાંથી થતી હિલચાલવડે એ રસ ખોરાક સાથે મળી જાય છે. રસ અને ખોરાક એકઠો થતાંની સાથે જઠરમા મ થનક્રિયા ચાલવા લાગે છે. માળા જેવો થઇ ગએલો ખોરાકનો લોચો ડાબાજમણી, ઉપરનીચે, એક છેડેથી બીજે છેડે ગબડે છે, મસળાય છે, તળેઉપર થાય છે અને ખૂબ વલોવાય છે. એમ થવાથી ખોરાકના એકે એક અણુની અંદર "ગૅસ્ટ્રિક જ્યૂસ" નો સંચાર થઇ જાય છે. ઉપર કહેલી જઠરની આશ્ચર્યજનક હિલચાલ સાહજિક મનવડે થાય છે અને સારીપેઠે તેલથી આજેલુ યન્ત્ર જેમ સરળતાથી પોતાનુ કામ કરે તેમ જઠર પણ આ કામ બજાવે છે.

જો જઠરને સારીરીતે ચાવીને તૈયાર કરેલો હિતકર ખોરાક પહોચાડવામા આવે છે અને ખોરાકની સાથે થુક સારી રીતે મિશ્રિત થએલુ હોય છે તો જઠરમાં ખોરાકનું પરિણામ સ તોષકારક આવે છે; પણ ઘણીખરી વાર બને છે તેમ જઠરની અંદર મનુષ્યને ખાવા યે ગ્ય ન હોય એવો ખોરાક જ્યારે જવા પામે છે–અથવા ખોરાક જરાતરા ચાવીને ગળે ઉતારી દીધેલો હોય છે–અથવા સ્વાદને અધીન થઇને જઠરમા ખોરાકનો હદઉપરાત બોજો ભરી દેવામા આવે છે—ત્યારે તેમાથી હાનિકારક પરિણામ આવે છે તેમ થવાથી પચનક્રિયા સ્વાભાવિકરીતે થઇ શકતી નથી અને થેાડી વારમા જઠરની અંદર ફદફદાટ થવા લાગે છે તથા જઠર એક જાતના ફદફદતા, સડતા, ગંધાતા પદાર્થની કોઠી બની જાય છે. અયેાગ્ય ખોરાક અને ચાવવાની ખોટી રીતથી લોકો તેમના જઠરને કેવો દુર્ગંધમય ખાળકૂવા જેવો બનાવી મૂકે છે, એનું જો તેમને એકવાર ભાન થાય તો આહારની પ્રાકૃતિક રીતવિષે વાત થતાં તેઓ મોં બગાડે છે અને નાકનું ટીચકું ચડાવે છે, તેવું ફરીથી નજ કરે.

અયેાગ્ય રીતે કરેલા આહારથી ઉત્પન્ન થએલો આ ફદફદતો, ગંધાતો પદાર્થ ઘણીવાર જઠરમા ઘર કરી બેસે છે અને તેમાથી "અજીર્ણ". "મંદાગ્નિ","ખોરાક ઉપર અરુચિ" એવા અનેક નામથી જાણીતી એક પ્રકારની પીડા જન્મ પામે છે ભોજન પછી ઘણુા સમયસુધી આ પદાર્થ જઠરમા પડયો રહે છે. જઠરની એવી હાલત તો થએલીજ હોય એવામા પાછો નવો ખોરાક તેમા ઓરવામા આવે છે. એટલે દૂષિત થએલા પદાર્થની સાથે નવો ખોરાક ભળે છે, તેથી તે પણ તેના જેવોજ બને છે અને પેટમાનો ફદફદાટ ચાલુજ રહે છે અને અંતે જઠર એક કોહવાતા,ગંધાતા, ફદફદતા પદાર્થનું કારખાનું

બની જાય છે. આવી સ્થિતિના પરિણામે જઠરની કુદરતી ક્રિયાશકિત બંધ ન પડી જાય તેા બીજુ શું થાય? ખાટા,ગરમ અને ગંધાતા પદાર્થની અસરથી જઠરની અંદરની ચામડી નરમ,આળી,નાજુક અને નિર્બળ બની જાય છે તથા તેની આસપાસમાં આવેલી પાચકરસને પેદા કરનારી પેલી ગ્રંથિઓનાં મુખ પૂરાઇ જાય છે અને સારાંશમાં આખુ પચનક્રિયા કરનાર યંત્ર નિર્બળ બની નકામુ થઇ જાય છે. એમ થતાં અડધેા પચેલેા ખેારાક નાના આતરડામા ઉતરી પડે છે અને તેની અંદર ફદફદાટથી પેદા થએલા ખાટા તેજાબનું પુષ્કળ પ્રમાણ હેાવાને લીધે આખું શરીર વિષમય બને છે તેમજ ખેારાકમાથી શરીરને જેટલું પેાષણ મળવું જોઇએ તેથી ઘણુ ઓછુ મળે છે.

પણ જો ખેારાક સારીરીતે ચવાયેા હેાય તેા તેનું શું થાય છે, તે જોઇએ. જઠરની અંદર ગૅસ્ટ્રિક જયૂસની સાથે એકમેક થઇ ખૂબ વલેાવાઇને ખેારાકનેા રસ જઠરની જમણી બાજુએથી ઉપર કહેલા "પાઇલેારિક" દ્વારમા થઇને નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે.

નાનું આંતરડું વીસથી ત્રીસફુટ લાંબું અને નળી જેવું પેાલું હેાય છે.આટલી મેાટી લાંબી ચીજ થેાડી જગ્યામા સમાય તે માટે તેનાં ઉપરાઉપરી ગુંચળાં વળેલા હેાય છે. તેના અંદરના ભાગમાં મખમલ જેવા સુંવાળા પદાર્થનું અસ્તર કરેલું છે અને તેની કુલ લંબાઇના મેાટા ભાગમાં આ નરમ અસ્તરની નાની અભરાઇના જેવી અનેક ગડીઓ પડેલી હેાય છે. જ્યારે ખેારાકનેા રસ તેની અંદર થઇને પસાર થાય છે, ત્યારે આ ગડીઓ આંખના પલકારાની માફક એક દિશામાંથી બીજી દિશામાં ગતિ કરે છે. એમ થવાથી ખેારાકનેા રસ એકદમ વહી જતેા નથી. તેથી કરીને આંતરડામાંથી ઝરતા રસને અને તેની શેાષણક્રિયાને વિશેષ અવકાશ મળે છે. આંતરડામાં જે પાતળી, ચીકણી અને સુંવાળી ચામડીનું અસ્તર મઢેલું હેાય છે, તે આંતરડામાંના નાના નાના વાળ જેવા અસંખ્ય ઉપસેલા પદાર્થનું બનેલું છે, જે પદાર્થના ધર્મ આગળ ઉપર સમજાવવામાં આવશે.

ખેારાકનેા રસ નાના આંતરડામાં દાખલ થતાં તેની અંદર 'પિત્ત' નામનેા એક બીજો રસ ઉમેરાય છે. તે પણ તેની સાથે એકરસ થઇ તેના અણુએ અણુમાં પેસી જાય છે. "પિત્ત"ની ઉત્પત્તિ "યકૃત" નામના એક અવયવમાથી થાય છે અને ત્યા ઉત્પન્ન થયા પછી "પિત્તાશય" માં તેનેા સંગ્રહ થાય છે તથા જરૂર પડે ત્યાંથી તે બહાર નીકળે છે. નાના

આંતરડામાંથી ખોરાક પસાર થઈ રહે ત્યાંસુધીમાં ખોરાકની સાથે દરરોજ પાંચ શેર પિત્ત મળી જાય છે. પિત્તનો ઉપયોગ ખોરાકમાં રહેલા ચરબીવાળા પદાર્થને શરીરમાં મળી જવા માટે તૈયાર કરવાનો છે; તથા નાના આંતરડામાં ગએલા અન્નરસમાં ઉત્પન્ન થતો કોહવાટ અટકાવવાનો છે. તે ઉપરાત ગૅસ્ટ્રિક રસ જે હવે પોતાનો ધર્મ બજાવીને નકામો થઈ ગયો હોય છે, તેને ઉડાવી નિર્ગુણ કરવામાં પણ પિત્ત ઘણું ઉપયોગી છે. આ સંજોગોમાં "પેનક્રિયેટિક" નામના એક ત્રીજા પ્રવાહી પદાર્થનો અન્નરસની સાથે યોગ થાય છે.એ રસ ખાસકરીને ચરબીવાળા પદાર્થને ઓગાળી નાખે છે અને એ કામમા તેને પણ પિત્ત મદદ કરે છે. એ "પેનક્રિયેટિક" રસ "પેનક્રિયાસ" નામના જઠરની બરાબર પાછળ આવેલા લાબા અવયવમાં પેદા થાય છે. આ રસ પણ આશરે દોઢશેર જેટલો રોજ વપરાય છે.

નાના આતરડાની અ દરની ચામડી ઉપર આવેલાં બારિક વાળજેવા અસ ખ્ય ઉપસાણો જેનો ઉલ્લેખ આપણે હમણાજ કરી ગયા તે નાના આંતરડામાં અન્નરસ પસાર થતો હોય તેટલો બધો વખત સમુદ્રનાં મોજાંની માફક ઉંચીનીચી ગતિ કર્યાજ કરે છે. તે અન્નરસમાં ઝબકોળાય છે અને બહાર નીકળે છે, અને એમ કરીને ખોરાકમાં રહેલું તમામ પોષકતત્ત્વ ચૂસી લે છે તથા શરીરના પોષણને માટે બીજા અવયવો તરફ મોકલી દે છે.

ખોરાકનું રુધિર બનીને શરીરના બધા ભાગમાં પહોંચી જવા માટે નીચે પ્રમાણે જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છેઃ—

ચર્વણ, થુંક અથવા મુખરસની સાથે મિશ્રણ; સ્ટાર્ચ તત્ત્વમાથી ખાંડને મળતા પદાર્થની રચના, જઠર અને આતરડામાં થતું પચન, શોષણ, અભિસરણ અને આખરે શરીરની સાથે તેનું એકીકરણ. વિસ્મરણ ન થાય તે માટે તેનું પુનઃઅવલોકન કરી લઇએ.

ચર્વણ ક્રિયા મોમાં દાતવડે થાય છે–હોઠ,જીભ અને ગાલ એને મદદ કરે છે. એ ક્રિયાવડે ખોરાક દળાઈ ઝીણો થાય છે અને થુંક અથવા મુખરસ તેની સાથે સારી રીતે ભળી જાય છે.

મુખરસ જીભની નીચેની તથા ગાલ આગળ આવેલી માંસગ્રથિઓમાં પેદા થઇને ચર્વણક્રિયા વખતે બહાર નીકળે છે અને ખોરાકની સાથે એકરસ થઇ જાય છે. રંધાએલા ખોરાકમા રહેલા સ્ટાર્ચ તત્ત્વને મુખરસ ઓગાળી નાખે છે અને તેના ઉપર એવી રાસાયનિક અસર નિપજાવે છે કે જેથી કરીને

સ્ટાર્ચનું "ડેકસ્ટ્રીન" અને "ડેકસ્ટ્રીન"નો "ગ્લુકોસ" અથવા ખાંડ જેવો પદાર્થ બની જાય છે. આ રાસાયનિક ફેરફાર કરનાર થુંકમાં રહેલો "પીટેલાઇન" નામનો એક પદાર્થ છે. તે પ્રથમ ખોરાકમાં એક જાતનો જોસ પેદા કરે છે અને પછી ખોરાકમા રહેલાં જે દ્રવ્યો સાથે તેની રાસાયનિક સજાતીયતા છે તેના ઉપર પોતાની અસર નિપજાવી તેના ગુણમાં પરિવર્તન કરી તેમાથી ખાડ જેવો પદાર્થ બનાવે છે.

પચનક્રિયા જઠરમાં તેમજ નાના આંતરડામાં થાય છે. ત્યા જૂદા જૂદા રસોના મિશ્રણથી ખોરાકના સ્વરૂપમાં ફેરફાર થવા લાગે છે, જેને પરિણામે તેનું શરીરમા શોષણ અને એકીકરણ થાય એવું સ્વરૂપ તે ધારણ કરે છે. ખોરાક જઠરમાં પહોંચતાજ પચનક્રિયાનો આરંભ થાય છે. ગેસ્ટ્રિક રસ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છૂટવા લાગે છે અને ખોરાકની સાથે વલોવાઇ એકરસ બની જાય છે. ગૅસ્ટ્રિક રસ માંસ વગેરે પદાર્થોનાં પરમાણુઓને તથા ચરબીવાળા પદાર્થોને ઓગાળી છૂટા પાડી નાખે છે. ઘઉ, અડદ, ચરબીવગરનું માંસ, એવા આલ્બુમિનસ તત્ત્વોનું રૂપાંતર થાય છે; અને ઘઉંનું સત્ત્વ, ઈંડાની સફેદી એવા પદાર્થોનું આલ્બુમિનોઈસ બને છે; કારણ કે આવા સ્વરૂપમાંજ તેઓ શરીરમાં શોષાઇ જવા યોગ્ય થાય છે. આ બધા રાસાયનિક ફેરફાર ગૅસ્ટ્રિક રસમા રહેલો પેપ્સિન નામનો પદાર્થ બીજાં કેટલાંક તેજાબ જેવાં દ્રવ્યોની સહાયતાવડે નિપજાવે છે. પચનક્રિયા ચાલુ હોય છે તે દરમ્યાન ખોરાકમાંના પ્રવાહી પદાર્થોને અને પચનક્રિયાદ્વારા ખોરાકમાંથી છૂટા પડેલા પદાર્થોને બેઉને જઠરના શોષણક્રિયા કરનારાં અંગો ચૂસી લે છે અને તેઓ તરતજ લોહી સાથે મળી જાય છે. ખોરાકના બાકી રહેલા કઠણ પદાર્થો જઠરમાં ચાલતી હિલચાલવડે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ખૂબ વલોવાય છે. અડધા કલાકમાં ખોરાકનો કઠણ ભાગ ભૂરા રંગનો લસલસતો પદાર્થ બનીને જઠરમાંથી બહાર નીકળે છે એને "ચાઇમ" કહે છે. ખોરાકમા રહેલા ખાડ, મીઠું, ચરબી, માંસના રેસા અને તેમાનુ આલ્બ્યુમિનોસ, એટલાં તત્ત્વોના મિશ્રણમાથી ઉપરોક્ત "ચાઇમ" પદાર્થ બનેલો હોય છે.

આ ચાઇમ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે જઠરમાથી નીકળીને નાના આતરડામાં પ્રવેશ કરે છે અને પેન્ક્રિયેટીક તથા આતરડામાના બીજા રસો સાથે મળી જાય છે એમ થતાજ આંતરડાની ક્રિયાદ્વારા તેની પચનક્રિયા શરૂ થાય છે. ખોરાકનો જે ભાગ અત્યારસુધી ઓગળી શક્યો ન હતો, તેને ઉપર

ગણાવેલા રસો ઓગાળી નાખે છે. આંતરડામાં ચાલતી પચનક્રિયાવડે ચાઇમના ત્રણ જૂદા જૂદા પદાર્થો બની જાય છેઃ-(૧)પેપ્ટોન,એ એલ્બ્યુમિનોસના પાચનમાથી તૈયાર થાય છે,(૨) ચાઇલ,એ ચરબીવાળા પદાર્થની બનાવટમાંથી તૈયાર થાય છે. (૩) ગ્લૂકોસ,એ ખોરાકમાના સાકરના અંશમાંથી બને છે. આ ત્રણે પદાર્થોનો મોટો ભાગ લોહીમા દાખલ થઇ તેની સાથે ઓતપ્રોત બની જાય છે. ત્યાર પછી નહિ પચી શકે એવી અને નિરુપયોગી વસ્તુઓ નાના આતરડામાંના ઉઘાડબધ થઇ શકે એવા પડદાની મારફતે મોટું આંતરડું, જે મલાશયના નામથી ઓળખાય છે તેમાં દાખલ થાય છે. એ મલાશય શરીરનો અગત્યનો અવયવ હોવાથી તેનું વિસ્તૃત વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

ઉપર વર્ણવી તે રીતે પચનક્રિયાવડે તૈયાર થએલો ખોરાકનો રસ જે ક્રિયાદ્વારા નસો તથા એવા બીજા રસને ખેંચી લેનાર માર્ગોવડે ખેંચાઇને શરીરમાં દાખલ થાય છે, તે ક્રિયાને શોષણક્રિયા કહે છે. પાણી તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થો જે જઠરમાં ચાલતી ક્રિયા વખતે ખોરાકમાથી છૂટા પડે છે તેને જઠરના પડદા આગળનું રુધિર શોષી લે છે અને તે પડદાવાળી એક નળીવડે યકૃતમા ચાલ્યા જાય છે નાના આંતરડામાં પેપ્ટોન અને ગ્લૂકોસનું શોષણ થાય છે તે પણ આંતરડામા રહેલા વાળ જેવા બારીક રેસાઓદ્વારા શોષાય છે અને પડદાવાળી નળીવડે તે પણ યકૃતમા પ્રવેશ કરે છે. યકૃતમા ગયા પછી તેના ઉપર યકૃતમાં થતી જે ક્રિયાઓની અસર થાય છે, તેનું વર્ણન યકૃતના વિશેષ વિવેચનમાં જોવામાં આવશે. આ ક્રિયાઓને અંતે તે રસ હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે. ખોરાકના રસમાંથી પેપ્ટોન અને ગ્લૂકોસ નીકળી ગયા પછી જે ચાઇલ નામનો પદાર્થ બાકી રહે છે, તે પણ લેક્ટિયલ નામની નાડીવડે છાતી આગળ આવેલી એક નળીમાં પ્રવેશ કરે છે અને ત્યાં ગયા પછી તે પણ રુધિરની સાથે મળી જાય છે. રુધિરસંચારની ચર્ચા વખતે એનુ પણ આગળ ઉપર વર્ણન કરવામાં આવશે.અન્નમાંથી પોષક તત્ત્વોનું રુધિર કેવી રીતે શોષણ કરે છે અને તેને શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં કેવી રીતે પહોંચાડે છે તથા શરીરના એકેએક રેસા, તંતુ, જીવનકોશ અને નાનામોટા અવયવને જરૂરની સામગ્રી કેવી રીતે પહોચાડવામા આવે છે અને તેમની મરામત, સંવર્દ્ધન અને વિકાસ કેવી રીતે થાય છે,એ બધી બાબતો 'રુધિરસચાર' નામના પ્રકરણમા વિસ્તારથી ચર્ચવામા આવશે.

યકૃતમાંથી પિત્ત ઝરે છે, તે નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે, એ વાત

પ્રથમ કહેવાઇ ગઈ છે. યકૃતમાં પિત્ત ઉપરાંત એક બીજા પદાર્થનો સંચય થાય છે.તેને 'ગ્લાઇકોજેન' કહે છે.પચી ગએલા ખોરાકના રસમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થાય છે અને પડદા આગળની રગો તેને બહાર કહાડે છે, એ વાત પણ થઇ ગઇ છે. આ ગ્લાઇકોજેનમાંથી પચનક્રિયાદરમ્યાન ગ્લૂકોસ અર્થાત્ સાકરને મળતો પદાર્થ તૈયાર થાય છે.પેન્ક્રિયાસમાંથી પેન્ક્રિયેટિક અર્ક નીકળે છે. જે નાનાં આંતરડામા દાખલ થઈને ત્યા ચાલી રહેલી પચનક્રિયાને મદદ કરે છે. ખાસ કરીને ખોરાકમાંનાં ચરબીવાળા તત્ત્વો ઉપર તે અસર કરે છે. ગુર્દો કમ્મર આગળ આવેલો છે. તેની આકૃતિ વાલને મળતી હોય છે. રુધિરની અંદર યૂરિયા નામનો એક ઝેરી પદાર્થ ભળેલો હોય છે. ગુર્દો તેને સાફ કરી યૂરિયાને તથા એવાં બીજાં ઝેરી તત્ત્વોને લોહીથી છૂટાં પાડે છે. એ બધા ઝેરી રસો યુરેટર્સ (મૂત્રવાહિની)નામની બે નળીઓમાં થઇને મૂત્રાશયમાં જાય છે. મૂત્રાશય પેટના છેક નીચલા ભાગમાં આવેલું છે. તેની અંદર પિશાબ એકઠો થયા કરે છે. પિશાબ એ શરીરમાના નકામા પદાર્થોનો અર્ક છે.

આ વિષયના આ વિભાગનું વર્ણન પૂરૂં કરવા અગાઉ અમે વાચકનું એક બાબત તરફ ખાસ લક્ષ્ય ખેંચવા માગીએ છીએ. તે બાબત એ છે કે જ્યારે ખોરાક દાંતવડે પૂરેપૂરો ચવાયાવગર અને થુંક સાથે બરાબર એકરસ થયા વગર જઠરમાં તેમજ નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે—જ્યારે દાંતને તથા થુંકને બહાર કહાડનારા અવયવોને પોતાનું કામ કરવાનો પૂરેપૂરો અવકાશ નથી મળ્યો હોતો—ત્યારે પચનક્રિયામા નડતર પહોંચે છે; અને પચનક્રિયા કરનારા અવયવો ઉપર તેમના હિસ્સાના કામ ઉપરાત વિશેષ કામ આવી પડે છે, તેથી કરીને તેમનું પોતાનું કામ પણ તેઓ પૂરેપૂરીરીતે કરી શકતા નથી. એ વાત એવી છે કે જાણે આપણે એક નોકરને હુકમ કરતા હોઇએ કે તું તારા માથાનું કામ પૂરૂં કર અને તારી પાસે આવતા પહેલાં કામનો જે અંશ પૂરો થવો જોઈતો હતો તે પણ તું પૂરો કરતો રહે. આપણે આપણા રસોઇઆને હુકમ કરીએ કે તું રસોઇ પણ કરતો જા અને સાથે સાથે ઘઉં દળવાનું અને દાળ ભરડવાનું કામ જે હજી બાકી રહ્યું છે, તે પણ કરતો જજે. હવે જઠર અને નાનું આંતરડું જેમનું કામ રસનું શોષણ કરવાનું છે, તે તો પોતાનું કામ કર્યેજ જવાનાં.એટલે કે તેમની સન્મુખ આવી પડેલો કોઈ પણ જાતનો રસ તેઓ ચૂસીજ લેવાના, કારણ કે રસ ચૂસી લેવો એજ તેમનો ધર્મ છે. હવે જો આપણે તેમને બરાબર રીતે

પચેલા અન્નનો સુંદર રસ ન આપીએ તો તેઓ ગમે તેવા સડેલા અન્નના રસને પણ ચૂસીને તેને રુધિરમા મેળવી દેશે, અને એજ પદાર્થોને રુધિર આખા શરીરમાં છેક મગજસુધી પહોચાડી દેશે.હવે આ પ્રમાણે જ્યારે મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં પોતાનેજ હાથે વિષ દાખલ કરે તો પછી આજ મારૂ પિત્ત વધી ગયું છે, આજે મારૂં માથું બહુ દુઃખે છે, એવી એવી ફર્યાદો તેને કરવી પડે એમા આશ્ચર્ય પણ શું ?

अध्याय ६ ट्ठो-जीवन-रस

જે ખેારાક આપણે ખાઇએ છીએ,તેમા કેવા પ્રકારનાં પરિવર્તન થતા થતાં તે લેાહીમા મળીને શરીરની સાથે એકમેક થઈ જવાને લાયક થાય છે અને એ લેાહીદ્વારા શરીરના બધા અવયવેાને કેવી રીતે પેાષણ મળે છે તેમજ મનુષ્યના સ્થૂળ શરીરના નાનામેાટા પ્રત્યેક ભાગની મરામત અને નૂતન રચના કેવી રીતે થાય છે, એ બધું આપણે ગયા પ્રકરણમાં વાંચી ગયા. હવે ઉપર કહી તે બધી ક્રિયાઓ રુધિર કેવી રીતે કરે છે,તેનું સંક્ષેપમાં દર્શન કરવાનેા આપણે આ અધ્યાયમા પ્રયત્ન કરીશું

પચી ગએલા ખેારાકના પેાષક ભાગનું શેાષણ થવાથી રુધિર તૈયાર થાય છે. પછી એ રુધિર નાડીઓ અથવા ધમનીઓદ્વારા શરીરના રેસે રેસા અને તંતુએ તંતુમા ફરી વળે છે અને એ રીતે શરીરના નાનામેાટા પ્રત્યેક ભાગની મરામત અને રચનામા તે મદદ આપે છે. ત્યાર પછી એજ રુધિર બીજી નાડીઓમારફતે પાછું આવે છે અને તે વખતે શરીરના ભાગ્યાતૂટયા ભાગના બારીક ટુકડા તથા બીજી નકામી વસ્તુઓ પેાતાની સાથે ઘસડતું આવે છે. આ બધી રદ્દી વસ્તુઓ ફેફસા તથા શરીરની શુદ્ધિ કરનારા બીજા અવયવેાદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. રુધિરનેા આ પ્રવાહ, જે હૃદયમાથી શરીરના પ્રત્યેક અંગસુધી અને પ્રત્યેક અંગમાથી નીકળીને હૃદયસુધી નિરંતર વહ્યા કરે છે તેને રુધિર-સંચાર કહે છે.

આ આશ્ચર્યકારક શારીરિક યંત્રને જે એન્જીન ચલાવી રહ્યું છે, તે હૃદય છે. હૃદયના વર્ણનમા વધારે સમય ન રેાકાતા તે શા શા કામ કરે છે, તેનુંજ વર્ણન કરવાનું અમને ઘણુ જરૂરનું લાગે છે.

ગયા અધ્યાયમાં આપણે આપણી વાત જ્યાંથી અધૂરી મૂકી હતી અર્થાત્ ખોરાકના રસને રુધિર શોષી, તેને પોતાના જેવો બનાવી હૃદયમા પહોંચાડે છે અને શરીરને પોષક સામગ્રી જ્યાં જ્યા જરૂરની હોય ત્યાં બધે પહોચાડી દેવાને હૃદય રુધિરનો આખા શરીરમાં સંચાર કરી દે છે-ત્યાંથી પાછી આપણે શરૂ કરીએ.

રુધિર નાડીઓદ્વારા વહે છે. એ નાડીઓ ફૂલતી અને સંકોચાતી નહેરોના જેવી છે. એની અનેક શાખાપ્રશાખાઓ શરીરમા પથરાએલી હોય છે. તે મોટી નાડીઓમાથી નાની નાડીઓમા અને ત્યાંથી વધારે સૂક્ષ્મ નસોમા જાય છે; એમ કરતાં કરતાં આખરે વાળ કરતા વધારે ઝીણી નસોના તે દાખલ થાય છે. એ વાળ જેવી ઝીણી નસો રુધિર-સંચારના માર્ગરૂપ છે. એનો વ્યાસ $\frac{૩}{૧૦૦૦}$ ઈંચ જેટલો હોય છે. તે ઝીણામાં ઝીણા વાળ જેવી હોય છે. એ નસો શરીરના રેસેરેસામા પ્રવેશ કરીને જાળની માફક પથરાઇ જાય છે અને તેથી કરીને તેમની મારફતે શરીરના તમામ ભાગમા રુધિર દાખલ થઇ શકે છે. એ નસોની દિવાલો બહુજ ઝીણા પડની બનેલી હોય છે, તેથી રુધિરમાનો પોષક પદાર્થ એ પાતળી દિવાલોમાં થઇને તેમની નજીક આવેલા રેસાઓમા પેસી જાય છે. વળી એ બારીક વાળ જેવી નસો શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં લોહીને દાખલ કરાવવામાં સહાયભૂત થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ હવે પછી કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે લોહીને પાછું ધકેલતી વખતે જેમ આંતરડામાંના રેસા લોહીને ખેંચીને ઉપર ચઢાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમ આ નસો પણ લોહીને ખેંચે છે અને તેમ કરીને શરીરના પોષણમાટે તેને બધે મોકલી દે છે.

નાડીઓ બે પ્રકારની છે. (૧) રુધિરાપવાહક એટલે હૃદયમાંથી શરીરમા બધે શુદ્ધ લોહી વહેવડાવનારી (૨) રુધિરોપવાહક એટલે શરીરના પ્રત્યેક ભાગમા પહોચી જઇ ત્યાની મલિનતાને પોતામાં ખેંચી લઇ મલિન થયેલા લોહીને પાછું હૃદય તરફ મોકલી દેનારી. પ્રથમ રુધિરાપવાહક નાડીઓવિષે થોડો વિચાર કરીએ. ગુણકારક, સ્વચ્છ અને લાલ રંગનું રુધિર, જે આરોગ્યપ્રદ અને પોષક જીવનતત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે, તેનું આ નાડીઓ વહન કરે છે, મોટી નસોમાંથી નાની નસોમા, તેમાંથી એથી બારીક નસોમા; એમ કરતાં કરતાં છેક વાળ જેવી ઝીણી નસોમાં લોહીને પહોંચાડી દે છે. તેમ થતાંજ લોહીમા રહેલા પોષક ભાગને તેની આસપાસના રેસાઓ ચુસી લે છે

અને શરીરની રચના તથા દુરસ્તીના કામમા તેનો ઉપયોગ કરે છે. શરીરમાના અત્યંત બારીક અને વિસ્મયજનક જીવનકોશો આ કામ બહુજ સાવધાનીથી કર્યા જાય છે. આગળ ચાલતાં એ જીવનકોશોવિષે થોડુંક વિવેચન કરવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થશે. જ્યારે રુધિર પોતાનો પોષણભંડાર શરીરના જૂદા જૂદા ભાગને અર્પણ કરીને હૃદય તરફ પાછું ફરે છે, ત્યારે તે પોતાની સાથે શરીરનો કચરો, મરી ગએલા જીવનકોશના મુડદા તથા એવી એવી અનેક નકામી વસ્તુઓ ઘસડતું આવે છે. તે વાળ જેવી ઝીણી નસોથી શરૂઆત કરે છે,પરંતુ પાછાં વળતી વખતે રુધિરાપવાહક નાડીઓમા ન વહેતાં રુધિરોપવાહક નામથી ઓળખાતી બીજી જાતની ઝીણી નસોદ્વારા વહેવા માંડે છે અને એક એકથી વધારે મોટી નાડીઓમા પ્રવેશ કરતું કરતું તે સૌથી મોટી નાડીમારફતે પાછુ હૃદયમાં આવી પહોચે છે. વળી પાછું આખા શરીરની યાત્રા કરવા માટે રુધિરાપવાહક નાડીઓદ્વારા તે હૃદયમાથી નીકળીને વહેવા માડે તે પહેલા તેના ઉપર અમુક ક્રિયા થાય છે. શહેરમાનો કચરો અને મુડદા જેમ ગાડાઓવાટે ગામ બહાર લઈ જઇ ત્યા બાળી મૂકવામા આવે છે, તેમ શરીરમા પણ એક શ્મશાનભુમિ નિર્ણીત કરી રાખેલી છે. આપણાં ફેફસાં એ ઉપરોક્ત શ્મશાનભૂમિ છે. ત્યાં આગળ શરીરમાંનો કચરો તથા નકામી ચીજો બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. હવે પછીના કોઈ પ્રકરણમા આપણે ફેફસાઓની ક્રિયાવિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરીશું.

આપણા વિષયમાં આગળ વધતા પહેલાં હું બીજી એક બાબત તરફ વાચકનું લક્ષ દોરવા ઇચ્છું છું. તે એ છે કે રુધિરસિવાય બીજો પણ એક જાતનો રસ પાચકરસમાથી પેદા થઇ શરીરમાં બધે વહેવા લાગે છે. તેને અંગ્રેજીમા 'લિમ્ફ' કહે છે અને રચનામા તે રુધિરને ઘણોજ મળતો હોય છે. એમા રુધિરના કેટલાક એવા તત્ત્વો રહેલા હોય છે કે જે રુધિરાપવાહક નાડીઓની પાતળી દિવાલોમા થઇને બહાર વહ્યા કરે છે. તે ઉપરાત તેની અંદર શરીરની કેટલીક મેલી અને નકામી થઇ ગએલી વસ્તુઓ પણ આવી ગએલી હોય છે. તેને લિમ્ફ સાફસુફ કરીને પાછી લોહીને સ્વાધીન કરી દે છે અને લોહીદ્વારા તે બીજી વાર શરીરની જરૂરીઆતો પૂરી કરવામા કામ લાગી જાય છે. આ લિમ્ફ નામનો રસ ઘણીજ બારીક નસોમા થઈને વહે છે તે એટલી બધી બારીક હોય છે કે તેમાં જ્યાસુધી યંત્રની મદદથી પારો ન ભરીએ ત્યાસુધી તે આપણી આંખે જોઈ શકાય પણ નહિ. આ નસો રુધિરાપ-

વાહક નસોની સાથે મળી જઇને તેમાં પોતાનો લિમ્ફ દાખલ કરે છે. એટલું કર્યા પછી તે પાછો હૃદય તરફ ચાલ્યા આવતા મલિન રુધિર સાથે મળી જઈ તેમાં રહેલી અશુદ્ધ વસ્તુઓને ચોખ્ખી કરવા મંડી જાય છે. નાના આંતરડામાં પેદા થએલો ચાઇલ નામનો રસ ત્યાંથી નીકળીને શરીરના નીચલા ભાગોમાંથી આવતા લિમ્ફ સાથે મળી જઇ તેની સાથે સાથે રુધિરમાં પ્રવેશ કરે છે. એ સિવાય પચી ગએલા ખોરાકમાંથી તૈયાર થએલા બાકીના બીજા રસો પડદાવાળી શિરા તથા યકૃતદ્વારા વહન કરે છે. આથી કરીને તેઓ જૂદે જૂદે માર્ગે વહન કરતા હોવા છતાં અંતે રુધિરની સાથેજ મળી જાય છે.

આટલા ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે શરીરનાં અંગોની રચના કરવાનું મુખ્ય ઉપાદાન રુધિર છે. તે સીધી રીતે અથવા રૂપાન્તરિત થઇને શરીરનાં તમામ અંગોને પોષણ અને જીવન આપે છે. જો રુધિર ઉત્તમ ગુણયુક્ત ન હોય અથવા જો તેનો પ્રવાહ મંદ થઇ ગયો હોય તો શરીરના કોઈ ને કોઈ અંગના પોષણમાં જરૂર વિઘ્ન નડવાનુંજ; અને તેના પરિણામે વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવાની. મનુષ્યના કુલ વજનના દશમા ભાગનું તેના શરીરમા શુદ્ધ લોહી હોવું જોઇએ. આશરે ચોથા ભાગનું લોહી હૃદય, ફેફસાં અને મોટી મોટી નાડીઓ અને શિરાઓમાં હોય છે. બીજા પા ભાગનું માંસ પેશીઓમા અને બાકીનું શરીરના બીજા જૂદા જૂદા ભાગોમાં વહેંચાઈ જાય છે. આશરે પાંચમા ભાગનું લોહી મગજ પોતાના કામમા લે છે.

રુધિરની બાબતમાં એક વાત તો ખાસ ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ કે જેવો ખોરાક ખાઇશું અને જેવી રીતે ખાઈશું તેના ઉપરજ લોહીની સ્વચ્છતા અને પુષ્ટિનો આધાર રહેવાનો; અર્થાત્ આપણે તેને જેવું બનાવીશું તેવું તે થશે. આપણે આપણી ખોરાકની વસ્તુઓની પસંદગી અને તેમને ખાવાની રીત પ્રકૃતિના ઉદ્દેશ પ્રમાણેજ રાખીશું તો આપણા શરીરને આપણે સર્વોત્તમ અને બળપ્રદ લોહી પૂરૂં પાડી શકીશું; પણ જો આપણે એથી ઉલટું આચરણ કરીશું અર્થાત્ આપણી અસ્વાભાવિક સ્વાદેચ્છાઓને તૃપ્ત કરવા માટે નહિ ખાવા જેવી વસ્તુઓ શરીરમા દાખલ કરીશું અને જે ક્રિયાને "ભોજન" એવું નામ પણ ન આપી શકાય એવી અનુચિત રીતે ખાદ્ય વસ્તુઓને ગ્રહણ કરીશું તો જે રુધિર પેદા થશે તે રોગી અને નિર્બળજ થવાનું. આ બધા વિવેચનનો સારાંશ એ છે કે રુધિર આપણુ જીવન છે અને આપણેજ લોહીને બનાવીએ છીએ.

હવે ચાલો, શરીરની સ્મશાનભૂમિ જે આપણા ફેફસા છે ત્યા આગળ શરીરના તમામ અંગોની મેલી, નકામી અને ઝેરી વસ્તુઓને લઈને પાછા આવતા લોહી ઉપર કેવી કેવી પ્રક્રિયાઓ થાય છે તે જરા અવલોકીએ.

પ્રથમ તો જરા સ્મશાનનુંજ અવલોકન કરી લઇએ

અધ્યાય ૭ મો–શરીરનું સ્મશાન

ફેફસા તથા બે નળીઓ, જે નાકથી ફેફસા સુધી ગએલી છે તેમને આપણા શ્વસનક્રિયા કરવાના અવયવો ગણી શકાય ફેફસા બે છે અને તેઓ છાતીના પોલાણના મધ્ય ભાગથી એક જમણી બાજુએ અને બીજું ડાબી બાજુએ આવેલુ છે. એ બેઉ ફેફસાની વચમાં હૃદય, લોહીના મોટા મોટા નળ તથા હવા આવવાજવાના નળ આવેલા છે. ફેફસા એક છેડા આગળ શરીરને વળગેલા છે, તેટલો છેડો બાદ કરતા તે શરીરથી તદ્દન અલગ છે. તેના મૂળમા હવાની નળીઓ તથા રુધિરાપવાહક તેમજ રુધિરોપવાહક ધમનીઓ અને શિરાઓ આવેલી છે. તેઓવડે ફેફસા હૃદય સાથે જોડાએલાં છે. તેમની અંદર વાદળીની માફક પુષ્કળ છિદ્રો હોય છે. તેના રેસામાં સંકોચાવાની તેમજ વિકસવાની શક્તિ છે. આખુ ફેફસું ઘણીજ બારીક પણ મજબૂત પડવાળી કોથળીથી વિંટળાએલુ હોય છે. એ કોથળીનું એક પડ ફેફસાની સાથે અને બીજુ છાતીની અંદરની બાજુની સાથે વળગેલું હોય છે વળી તેમાથી એક પ્રકારનો રસ ઝર્યા કરે છે; જેથી કરીને શ્વાસ લેતી વખતે કોથળીના પડ એકબીજાના ઉપર સહેલાઈથી ફેલાઇ શકે છે.

શ્વાસ લેવાના માર્ગમા નાકનો અંદરનો ભાગ, શ્વાસનલિકા, લિરિંક્સ (નાદયંત્ર) તથા ફેરિંક્સની નીચલી શાખાઓની નળીઓ છે. આપણે શ્વાસ લેતી વખતે નાસિકાદ્વારા હવાને અંદર ખેંચીએ છીએ. ત્યા આગળ ભિનાશવાળી પાતળી ચામડીના સંયોગથી તે હવા ગરમ થવા લાગે છે, કેમકે તે હમેશા લોહીથી ભરેલી ને ભરેલી રહે છે હવા આગળ જતા ફેરિંક્સ અને લિરિંક્સમા થઇને શ્વાસનલિકામા પ્રવેશ કરે છે. તે નીચેના ભાગમા અનેક નળીઓમા વિભક્ત થઈ જાય છે. એ નળીઓ પણ આગળ જતા અગણિત નાની નાની નસોમા વહેંચાઈ જાય છે. એ બધી નસો ફેફસાના નાના નાનાં અસંખ્ય હવાના છિદ્રોમા દાખલ થાય છે. એક લેખક એવો અભિપ્રાય આપે

છે કે ફેફસામાના હવાના છિદ્રો એકસરખો સપાટીવાળી જગ્યા ઉપર પાથર્યાં હોય તો ૧૪૦૦૦ ચોરસફુટ જગ્યા જોઇએ.

ફેફસાંની નીચેના ભાગમાં એક પહોળી, મજબૂત અને ચીકણી માસની ચાદર જેવું પડ આવેલું છે. તે પડ છાતીના પોકળ ભાગને પેટથી છુટો પાડે છે. એ માસની ચાદરની હિલચાલવડે ફેફસાને ગતિ મળે છે અને તેથી હવા અ.દર ખેંચાય છે જેમ હૃદયની ક્રિયા આપોઆપ ચાલ્યા કરે છે,તેમ ફેફસાંની ક્રિ[illegible] પણ ચાલે છે, પરંતુ બેમા એક તફાવત છે. તે એ કે આપણે આપણા [illegible] સંકલ્પબળથી ફેફસાની ગતિને કાંઇક અંશે આપણે આધીન કરી શકીએ [illegible]. જ્યારે ઉપરોકત માસની ચાદર પહોળી થાય છે, ત્યારે તે છાતીના [illegible] તથા ફેફસાના વિસ્તારમા વધારો કરે છે. એમ થતા જે અવકાશ [illegible] ગાગ છે, તેને પૂરી નાખવા માટે હવા અંદર ચાલી આવે છે. જ્યારે [illegible] પછી સંકોચાગ છે,ત્યારે તેની સાથે ફેફસા પણ સંકોચાય છે અને [illegible] દર ગએલી હવા બહાર નીકળી જાય છે

ત્યારે તે સંકોચાય છે, એટલે તેમાંનું લોહી જમણી બાજુના એક છિદ્રદ્વારા બીજી ટાકી (વેન્ટ્રિકલ) મા ઠલવાય છે. ત્યાથી તે ફેફસામા દાખલ થાય છે. ત્યાં જતાજ વાળ જેવી બારીક નસોદ્વારા ફેફસાના અગણિત નાના નાના હવાના છિદ્રોમાં દાખલ થાય છે. ફેફસા શા શાં કામ બજાવે છે, તે હવે આપણે સારીરીતે સમજી શકીશું.

આપણે હમણાજ જોઈ ગયા કે મેલા રુધિરનો પ્રવાહ ફેફસામાંહેલાં નાના નાના કરોડો હવાના છિદ્રોમા ચાલ્યો આવે છે. હવે જ્યારે શ્વાસદ્વારા હવા અંદર ખેંચાય છે, ત્યારે હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ ફેફસાની પાતળી રુધિરવાહિની નળીઓની ઝીણી દિવાલોમા થઇને મલિન લોહીનો સમાગમ કરે છે. એ દિવાલોનું પડ લોહીને બહાર નીકળી જતુ અટકાવવા પૂરતું જાડું છે, પણ હવા તેની અંદર થઇને પસાર થઇ શકે એટલું બારીક છે. જ્યારે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પ્રાણવાયુ અને મેલા લોહીનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે એક પ્રકારની ઉષ્ણતા ઉત્પન થાય છે અને લોહી પ્રાણવાયુને ચુસી લે છે. તેમ થવાથી લોહીમા રહેલો કચરો તથા ઝેરી પદાર્થ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે અને તેમાથી જે કાર્બોનિક એસીડ નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પુનઃ ઉચ્છવાસદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. આ રીતે જ્યારે લોહી પ્રાણવાયુની સાથે મળી જાય છે, ત્યારે તે પાછું હતુ તેવું રંગે રાતુ, ચળકતુ અને જીવનપ્રદ પદાર્થો તથા શકિતઓથી ભરપૂર બનીને વળી પાછું હૃદય તરફ વળે છે. પ્રથમ તે હૃદયની ડાબી ટાકી (ઓરિકલ) મા જાય છે, ત્યાંથી તે બીજી ડાબી બાજુની ટાકી (વેન્ટ્રિકલ) મા ઠલવાય છે અને ત્યાથી ફરીથી પાછું રુધિરાપવાહક ધમનીઓદ્વારા જીવનપ્રદ શકિતઓની શરીરમા વહેચણી કરતું કરતું પ્રત્યેક ભાગમા ફરી વળે છે એવું અનુમાન થાય છે કે ફેફસાની વાળ જેવી બારીક નસોમા થઇને રોજ ચોવીસ કલાકમા ૮ાા હજાર શેર લોહી વહી જાય છે આપણી બગલોની પાછળની બાજુએથી પ્રાણવાયુ ચુસતા ચુસતા અસંખ્ય લોહીના અણુઓ એકસરખી રીતે હારબંધ પસાર થયા કરે છે. ઉપર વર્ણવેલી ઘટના ઉપર જો કોઇ પણ મનુષ્ય ઉંડો વિચાર કરે તો કુદરતની બેહદ સાવધાની તથા ચતુરાઇ જોઇને આશ્ચર્યમા ગરકાવ થયા વિના રહે નહિ.

આ સર્વ હકીકત ઉપરથી વાચક સમજી શકશે કે જો હવા પૂરેપૂરા પ્રમાણમા ફેફસામા દાખલ ન થાય તો રુધિરોપવાહક શિરાઓદ્વારા પાછુ આવે-

લુ મલિન લોહી ચોખ્ખું થઇ શકે નહિ અને તેનું પરિણામ એ થાય કે શરીરને પોષક તત્ત્વોની તંગી વેઠવી પડે; એટલુંજ નહિ પણ જે મેલી, ગંદી અને ઝેરી વસ્તુઓનો નાશ થવો જોઇતો હતો તે પાછી ફરીથી રુધિર-સંચારમાં દાખલ થવા પામે અને તે દ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાઇ જઇ, મૃત્યુની તૈયારી કરે. ખરાબ હવામાં પણ એવાંજ ઝેરી તત્ત્વો હોય છે, પણ તે બહુ થોડા પ્રમાણમાં. બીજી પણ એક અગત્યની વાત વાચકના સમજવામાં આવી ગઇ હશે કે જો મનુષ્ય પોતાનાં ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવાનું શોષણ નહિ કરે તો તેનું લોહી જોઈએ તેવું શુદ્ધ નહિ થાય અને તેનું પરિણામ એ આવે કે શરીરને પૂરેપૂરી પુષ્ટિ નહિ મળે અને કદાચ પ્રત્યક્ષ વ્યાધિ પેદા નહિ થાય તોપણ શરીરને બેચેની, નબળાઈ વગેરેનો અનુભવ તો જરૂર થવાનો. જે મનુષ્ય જોઈએ તેવી રીતે શ્વાસ નથી લેતો તેનું લોહી મેલને લીધે કાંઈક કાળાશપડતું દેખાશે; સ્વચ્છ લોહીની ચોક્કસ રતાશ તેના મોં ઉપર જોવામાં આવશેજ નહિ. શરીરપરની બદસુરતી મનુષ્યના અપરાધને જાહેરમાં ખુલ્લા કરી દે છે. યોગ્ય રીતે શ્વસનક્રિયા કરવાથી શરીરમાં શુદ્ધ રાતા લોહીનો સંચાર થાય છે અને શુદ્ધ રુધિરના સંચારની નિશાની શરીરની તેજી અને સુરખી છે.

યોગ્ય રીતે શ્વસનક્રિયા કરવાની અગત્ય તો સહેજસાજ લક્ષ આપતાંની સાથેજ સમજી શકાય છે. જો ફેફસાંમાં ચાલતી રક્તશોધનક્રિયા પૂરેપૂરી નહિ થઈ હોય તો બરોબર સાફ થયા વગરનું લોહી એવી અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાંજ ધમનીઓમાં જવાનું. એ પૂરેપૂરૂં સાફ પણ નથી થયું હોતું, તેમજ જે કચરો એ શરીરમાંથી ફેફસાં તરફ ઘસડી લાવ્યું હતું, તે કચરાનો પણ એમાંથી નાશ નથી થયો હોતો. એ કચરો ફરીથી શરીરમાં જવાથી કોઈ ને કોઇ પ્રકારના વ્યાધિનાં ચિન્હ નજરે પડયા વિના રહેશે નહિ, કાં તો લોહીવિકારના રૂપમાં અથવા તો શરીરની નિર્બળતા તથા બીજા એવાજ પ્રકારના શારીરિક ક્ષીણતાજનિત રોગોદ્વારા એ ઝેર પ્રકટ થવાનો પ્રયત્ન કરશે.

ફેફસાંની અંદર જ્યારે લોહીની સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ હવાનો યોગ થાય, ત્યારે તેની તમામ ગંદકીઓ અને તેમાં રહેલો કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ દૂર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ હવામાંના પ્રાણવાયુનું શોષણ કરીને પોતાનામાં મેળવી દે છે અને જ્યાં જ્યાં તેની જરૂર હોય ત્યાં બધે તેને પહોંચાડી આવે છે, કે જેથી કરીને કુદરત તેનું નિર્મિત કાર્ય સારીરીતે બજાવી શકે. જ્યારે

પ્રાણવાયુ અને રુધિરનો યોગ થાય છે, ત્યારે તે લોહીની સાથે મળી જઈ હિમોગ્લોબિન નામનો એક બળવર્ધક પદાર્થ તૈયાર કરે છે. એ હિમોગ્લોબિન શરીરના પ્રત્યેક જીવન–કોશ, રેસા,માંસપેશી તથા અવયવને પહોંચાડી દેવામા આવે છે; જેથી કરીને તેઓ બળવાન અને ઓજસયુક્ત બની જાય છે. વળી નકામા થઈ ગએલા જીવન–કોશો તથા રેસાને ઠેકાણે નવાની યોજના કરે છે. રુધિરાપવાહિની ધમનીના શુદ્ધ લોહીમાં પચીસ ટકા જેટલો સ્વતંત્ર પ્રાણવાયુ જોવામાં આવે છે.

પ્રાણવાયુદ્વારા પ્રત્યેક અંગ બળવાન બને છે, એટલુંજ નહિ પણ ખોરાકની સાથે યોગ્યરીતે થએલા પ્રાણવાયુના મિશ્રણના ઉપરજ પચનક્રિયા આધાર રાખે છે, અને જ્યારે લોહીમાનો પ્રાણવાયુ અન્નરસની સાથે સમાગમમાં આવે છે ત્યારેજ એ મિશ્રણ થઇ શકે છે અને જેને આપણે જઠરાગ્નિ કહીએ છીએ તેની ઉષ્ણતા પણ ત્યારેજ ઉત્પન્ન થાય છે. આટલા માટે ફેફસાંદ્વારા પૂરેપૂરા પ્રમાણમા હવાનુ શોષણ કરવાની ભારે અગત્ય છે ફેફસાંની નિર્બળતાની સાથેજ અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે,એ વાતથી ઉપલું કથન સાબિત થાય છે. આ કથનની અગત્ય મન ઉપર સચોટરીતે ઠસાવવા માટે એટલું જરૂર સમજી લેવું જોઇએ કે શરીરમા પચી ગએલા અને શરીરરૂપ બની ગએલા ખોરાકવડેજ તેને પોષણ મળે છે, અને અધૂરા પચન,અધૂરા રસ–ગ્રહણનું પરિણામ અધૂરી પુષ્ટિસિવાય બીજુ હોય પણ શું? ફેફસાઓને પોતાને બળ અને પોષણ આજ રીતિથી પ્રાપ્ત થાય છે, અને જો અપૂર્ણ શ્વસનક્રિયાના પરિણામે રસ–ગ્રહણમા અપૂર્ણતા આવી, કે જે ઘણાખરા માણસોની સ્થિતિ તપાસતા સામાન્ય રીતે જોવામા આવે છે, તો તેથી ફેફસા પણ નિર્બળ બનવાના એટલે તેઓ પણ પોતાનુ કામ કરવાને વધારે અયોગ્ય થઇ જવાના.આવી વસ્તુસ્થિતિ થતા શરીર દિવસે દિવસે નિર્બળતા અને વ્યાધિનું રહેઠાણ બની જવાનુંજ. ખોરાક અને પેય પદાર્થના પ્રત્યેક અણુની સાથે પ્રાણવાયુ મળી જવો જોઇએ. એમ થાય તોજ તેમાથી જે પોષણ મળવું જોઇએ તે મળી શકે અને શરીરમાનો કચરો એવી હાલતમા બહાર ખેંચાઇ આવે કે તે સહેલાઈથી શરીરની બહાર નીકળી શકે પૂરતા પ્રાણવાયુનો અભાવ એટલે પોષણનો અભાવ, શરીરની આતરશુદ્ધિનો તેમજ સ્વાસ્થ્યનો પણ અભાવ "શ્વાસ એજ જીવન છે" એ કથનમા ભારે સત્ય સમાએલું છે.

કચરાના પરિવર્તન અથવા શુદ્ધિની ક્રિયા વખતે શરીરમા એક પ્રકારની

ઉષ્ણુતા પેદા થાય છે. એ ઉષ્ણુતાવડે શરીરનું ઉષ્મમાન જોઇએ તેવું રહે છે. સારીરીતે શ્વસનક્રિયા કરનારને કદિ સળેખમ થતું નથી અને તેના શરીરમાં તાજું ઉષ્ણ લોહી પૂરતા પ્રમાણમાં હોવાથી તે બહારની હવાની ફેરફારી સહેલાઈથી સહન કરી શકે છે.

ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત શ્વસનક્રિયાવડે શરીરના અંદરના અવયવો અને માસપેશીઓને કસરત પહોંચે છે.તેના તરફ હજી પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી; પણ યોગીઓ તેનાથી સારી રીતે જાણીતા હોય છે.

અધુરી અને ઉપર ઉપરની શ્વસનક્રિયાથી ફેફસાનાં છિદ્રોમાંનાં થોડાંકજ કામ આવે છે અને બાકીનાંઓને કશો શ્રમ પહોચતો નથી. તેથી કરીને સમય જતાં તેઓ નિર્બળ બની જઇ ક્ષયરોગના જન્તુઓના રહેઠાણ બને છે. માટે શરીરમાં જેટલો પ્રાણવાયુ ઓછો જાય તેટલુ શરીરને નુકસાનજ સમજવુ.પશુપખીઓ સ્વાભાવિકરીતે શ્વસનક્રિયા કરે છે.પ્રાચીન કાળની અસભ્ય માનવજાતિઓ પણ તેમજ કરતી.સભ્ય જાતિઓએ જીવનની અસ્વાભાવિક રીતો ગ્રહણ કરીને સભ્યતાની સાથે શયતાનને પણ નોતર્યો છે. આથી કરીને માનવજાતિને બીજાં જે જે નુકસાન થયાં છે, તેમાં આ પણ એક છે કે આપણને શ્વાસ લેવાની સ્વાભાવિક રીતનું વિસ્મરણ થઇ ગયું છે.જ્યારે **મનુષ્ય પ્રકૃતિના રાહપર પાછો આવશે ત્યારેજ તે શારીરિક મુક્તિ પ્રાપ્ત કરશે.**

अध्याय ८ मो–पोषण

માનવશરીરમાં નિરંતર પરિવર્તન ચાલ્યાજ કરે છે હાડકાંના પરમાણુ, રેસા, માંસ, માસપેશી, ચરબી અને પ્રવાહી પદાર્થો, સૌનાં તત્ત્વો થોડાઘણા પ્રમાણમા હરહમેશ નકામાં થતાજ જાય છે અને એવા નકામાં થએલાં તત્ત્વોને શરીરની બહાર ધકેલી કહાડવાનો પ્રયત્ન ચાલ્યાજ કરે છે આ ઘસારાની ખોટ પૂરી કરવા માટે શરીરની રસાયનશાળામા નવાં નવા પરમાણુઓ રોજ રોજ બન્યાજ જાય છે અને રદ્દી ખાતે કહાડી નાખેલાં પરમાણુઓની જગ્યા લેવાને માટે તે તે જગ્યાએ મોકલી દેવામા આવે છે.

મનુષ્યશરીરની અને નાના કુમળા રોપાની રચનાના સામ્યવિષે જરા વિચાર કરી લઇએ વાસ્તવમાં નરદેહ એ કુમળા રોપાના કલેવરને ઘણી રીતે

મળતો છે. જરા વિચાર કરો કે રોપાના જીવનમાં બીજમાથી અંકુર, અંકુરમાથી રોપો, પછી તેના ફૂલ, ફળ અને છેવટે બીજ બનવામાં કયી કયી વસ્તુઓ જરૂરની છે? સ્વચ્છ વાયુ, સૂર્યનો પ્રકાશ, જળ અને પોષણકારી જમીન—આ ચાર વસ્તુઓ રોપાને યાવન અને બળ અર્પવાને વાસ્તે પૂરેપૂરા પ્રમાણમા મળવા જોઇએ. મનુષ્યનુ સ્થૂળશરીર પણ સ્વસ્થ, સુદૃઢ, બળવાન અને સુખી રહે તે માટે તેને એની એજ ચાર વસ્તુઓનો ખપ પડે છે. સ્વચ્છ હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ, જળ અને આહાર એ ચાર વસ્તુઓ જરૂરની છે એ વાત સૌએ મનમાં ઠસાવી રાખવી. હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને જળ એ ત્રણની ચર્ચા આપણે આગળ ઉપર કરવાનું રાખી અત્યારે આપણે માત્ર આહારનોજ વિચાર કરીએ.

એક કુમળો રોપો ધીરે ધીરે રોજ વધતો જાય છે, ત્યારે તે પોતાના અંગમાની નકામી ચીજો ફેંકી દઇને તેમની જગ્યાએ નવા દ્રવ્યોને પોતાના અંગમા સમાવી લેવાનું મહત્કાર્ય રાતદિવસ કર્યેજ જાય છે મનુષ્યશરીરમા પણ આ ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે, પણ તે તરફ આપણુ લક્ષ દોરાતું નથી; કારણ કે માનવપ્રકૃતિના અચેતન ભાગની સાથે આ કાર્ય સંબંધ ધરાવે છે. મનુષ્યની સૂક્ષ્મ સાહજિક મનોવૃત્તિનુ આ એક કર્તવ્ય છે.

શરીરનો પૂર્ણ વિકાસ તથા તેનાં તમામ અંગોનુ સ્વાસ્થ્ય, બળ અને જીવન—એ સૌનો આધાર નવા નવાં દ્રવ્યોની નિરંતર થતી રચના ઉપર રહે છે. આ કાર્ય બંધ થાય અથવા તેમાં કોઈ રીતે ક્ષતિ પહોચે તો તેનું પરિણામ શરીરનો ક્ષય અને મૃત્યુજ હોય. નકામાં, રદ થઈ ગએલાં પરમાણુઓ જેમને શરીરમાથી ધકેલી કહાડવામા આવે છે, તેમની જગ્યાએ નવાં પરમાણુઓની રચના કરવાનુ કાર્ય અનિવાર્ય અને પરમાવશ્યક છે. આજ કારણને લીધે સ્વસ્થ નરદેહનો ખ્યાલ કરતી વખતે આ વાતનો સાથી પહેલો વિચાર કરવો ઘટે છે

હઠયોગ—વિજ્ઞાનમા આહારને લગતી આ બાબતનો મૂળમંત્ર પોષણ બતાવવામા આવે છે,એ શબ્દ અમે પણ સ્થૂળ અક્ષરથી છાપીએ છીએ કે જેથી કરીને સૌ વાચકના ચિત્ત ઉપર એ દૃઢતાથી અંકિત થઇ જાય અમે ઇચ્છીએ છીએ કે અમારા વાચકો આહારની સાથે પોષણનો પણ ખ્યાલ કરતા ચાલે. જીભના સ્વાદને ઉત્તેજિત કરે તે આહાર, એવો અર્થ યોગીને માટે તો હોઇ શકેજ નહિ. પણ આહારની બાબતમાં યોગીનુ લક્ષ પહેલેથી છેવટ સુધી

પોષણ, પોષણ ને પોષણ ઉપરજ સ્થિર થએલું હોય છે.

યોગીને વિષે ઘણા લોકોના મનમા ભૂલભરેલો ખ્યાલ હોય છે. તેઓ એમ સમજતા હોય છે કે: "યોગી એટલે દુર્બળ, ક્ષીણકાય, ભૂખે મરતો, નિર્માંસ, દેહદષ્ટિવાળો જીવ; યોગી આહાર તરફ બિલકુલ નહિ જેવું લક્ષ આપે છે તે એટલે સુધી કે ઘણા દિવસ સુધી અન્નવગર ચલાવી લે છે. તે એમ સમજતો હોય છે કે "આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિ" ને માટે ખોરાક તદ્દન "નિરુપયોગી" પદાર્થ છે" પણ આના કરતાં વધારે ગંભીર ભૂલ બીજી ભાગ્યેજ હોઇ શકે. યોગીઓ અને ખાસ કરીને જેમણે હઠયોગની સાધનામા વિશેષ પ્રગતિ કરી હોય છે, તેઓ તો શરીરરક્ષાને પોતાનું પ્રથમ કર્તવ્ય માને છે અને પોતાના દેહને યોગ્યરીતે પોષણ આપવામા વિશેષ સાવધાન રહે છે. વળી શરીરમાના નકામા પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે કે નહિ તથા તેમની જગ્યા પૂરનારા નવાં પરમાણુઓની રચના થયા કરે છે કે નહિ, તે તેઓ ખાસ લક્ષપૂર્વક તપાસતા રહે છે.

અલબત્ત,આ ઉપરથી એમ પણ ન સમજવું જોઇએ કે યોગી અકરાતીઓ અગર ખાઉધરો હોય છે, તેમ તેને તરેહ તરેહનાં આચરકુચર ખાવાનો શોખ હોય છે એમ પણ સમજવું નહિ યોગી તો જીભની લાલચોને તથા એ લાલચોની તૃપ્તિને અર્થે નીપજાવેલી તરેહ તરેહની વાનીઓને જોઇને હસે છે અને પોતાના સાદા પણ પૌષ્ટિક ખોરાકથી સંતુષ્ટ રહે છે, કારણ કે તે સારી પેઠે જાણે છે કે, જે પોષણ ખોરાકનો ખરો અર્થ નહિ સમજનાર શોખીન લોકોને ભાતભાતના પકવાન્નોમાથી નથી મળતું તે પોષણ તેને પોતાના સાદા ખોરાકમાથી અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

"ખાધેલો ખોરાક નહિ પણ પચીને શરીરની સાથે એકમેક થએલો ખોરાકજ પોષણ આપે છે" એ હઠયોગનું અતિ રૂઢ થઈ ગએલું સૂત્ર છે. આ જૂના કથનમા આખી દુનિયાનું સત્ય સમાએલું છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી; તેમજ એની અંદર ગર્ભિતરીતે એવી એવી વાતો ભરેલી છે કે જેના ઉપર આરોગ્યવિષે લખનારાઓએ પુસ્તકોને પુસ્તકો લખી નાખ્યાં છે.

યોગીઓ થોડામાં થોડા ખોરાકમાથી ઘણામાં ઘણું પોષણ કેવી રીતે મેળવી શકે છે તેવી કેટલીક હિકમતોનો વાચકોને આગળ ઉપર પરિચય કરાવીશું. યોગી પુરુષ ખોરાકની બાબતમા બે પરસ્પર વિરુદ્ધ સિદ્ધાંતોની બરા-

અર વચમાં થઇને પોતાનું જીવન-નાવ હંકારે છે. દુનિયામાં કેટલાંક માણસો જરા દબાવીને ખાનારા હોય છે,ત્યારે કેટલાંક અત્યંત અલ્પ આહારી હોય છે. બેઉ પક્ષના લોકો પોતપોતાના અભિપ્રાયની સચ્ચાઇનાં વખાણ કરતા ફરે છે અને પોતાથી ઉલટા અભિપ્રાયવાળા લોકોના વ્યવહારની નિંદા કરે છે. આ બેઉ પ્રકારના લોકોને પરસ્પર વિવાદ કરતા જોઈ યોગી પુરુષ પોતાના સરળ સ્વભાવ મુજબ હસે એ સ્વાભાવિકજ છે; કારણ કે એક પક્ષના લોકો પોષણને માટે દબાવીને ખાવાની રીતને આવશ્યક માને છે,ત્યારે બીજા પક્ષ-વાળાને એમ કરવામા મોટી ભૂલ દેખાય છે. દબાવીને જમનારની ભૂલ બતા-વવા પૂરતા તેઓ સાચા છે ખરા, પણ તેમને પોતાને પણ ખરો માર્ગ જડતો નથી. તેઓ પણ એથી ઉલટીજ ભૂલમા ગોથું ખાય છે. તેઓ ઘણા દિવસ સુધી વ્રતો કરી કરીને શરીરને ભૂખમરાથી નિઃસત્ત્વ કરી નાખે છે. આવાં અનશનવ્રતોથી ઘણાને એટલી નબળાઈ આવી જાય છે અને તેમની જીવન-શક્તિ એટલે સુધી હરાઇ જાય છે કે તેઓ મૃત્યુના મુખમા હોમાઇ જાય છે.

યોગીનો માર્ગ આ બેઉની વચ્ચેનો છે તેને માટે નથી ઉપવાસજનિત અલ્પ પોષણનો ભય, તેમ નથી અતિ આહારજનિત અપક્વ રસનો ભય આ સવાલનો નિર્ણય પ્રાચીન કાળના વૃદ્ધ યોગી ગુરુઓએ કયારનો કરી નાખ્યો છે અને હવે આ વાત એટલી જૂની અને સર્વસંમત થઇ ગઈ છે કે તે મહાપુરુષોના નામ પણ હાલના યોગીઓની જાણમા નહિ હોય.

હઠયોગી ભૂખ્યા રહેવાની પદ્ધતિનો પક્ષપાતી નથી એ વાત તો હવે વાચકને સારી રીતે સમજાઇ ગઇ હશે યોગીનો અભિપ્રાય તો એવો છે કે પૂરતો ખોરાક ખાધા અને પચાવ્યા વગર મનુષ્યના શરીરને કદિ પુષ્ટિ મળતી નથી ઘણા નાજુક પ્રકૃતિના, નિર્બળ બાંધાના અને વહેમી માણસો પોતાને પૂરતું પોષણ નહિ મળવાના સબબેજ રોગી અને કસકૈાવતવાન રહે છે

ખૂબ દબાવીને ખાધાથી પોષણ મળે છે એ માન્યતાને પણ હાસ્યજનક ઠરાવીને હઠયોગ તેનો અસ્વીકાર કરે છે, એ વાત પણ સાથે સાથે યાદ રા-ખવી જરૂરની છે. હઠયોગી અતિઆહારનો કદિ પક્ષપાત કરતો નથી, તેમજ મનુષ્યની સ્વાદલોલુપતા તરફ આશ્ચર્ય અને દયાની નજરથી જુએ છે. સં-પૂર્ણ અંશે વિકાસ પામેલા મનુષ્યત્વથી તદ્દન ઉલટાજ પ્રકારની પશુતાનુંજ તેને સ્વાદલોલુપતામા દર્શન થાય છે

યોગીના અભિપ્રાય પ્રમાણે સમજદાર માણસ જીવવાને માટે ખાય છે—

ખાવાને માટે જીવતો નથી.

યોગી અતિ આહારી તો હોતોજ નથી; પણ તે જે કાંઇ ખાય છે તે ભારે લહેજતની સાથે ખાય છે; કારણ કે તેણે પોતાની આસ્વાદનશક્તિને જાગૃત કરીને એટલી હદસુધી ઉત્સાહિત કરી દીધી છે કે જે સ્વાદ અને તૃપ્તિ તેને સાચી ભૂખ લાગ્યા પછી સાદામાં સાદા ખોરાકથી મળે છે તે સ્વાદ અને તૃપ્તિ પાકશાળામાં તૈયાર થતાં અનેક પ્રકારના પકવાન્નો, મિઠાઈઓ અને અથાણા, ચટણીઓની ઝંખના કરનારા શોખીન માણસો સ્વપ્ને પણ ચાખી શકતા નથી. પૂર્ણ પોષણ પ્રાપ્ત કરવાના ઉદ્દેશથીજ યોગી આહાર લે છે તોપણ તે પોતાના ભોજનથી એવી તૃપ્તિ મેળવે છે કે જેનો આપણા વિલાસી જનોને ખ્યાલ આવવો પણ અસંભવિત છે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં આપણે ભૂખ અને ભોજનાતુરતાને વિષે ચર્ચા કરીશું. એ બેઉ શરીરના તદ્દન જૂદાજ ધર્મો છે, તોપણ ઘણાખરા લોકો જાણે તેમનો અર્થ એકજ હોય એવું સમજતા જોવામાં આવે છે.

अध्याय ९ मो-भूख अने भोजननी आतुरता

છેલ્લા અધ્યાયના અંતમા કહેવામાં આવ્યું હતું કે ભૂખ અને રુચિ એ શરીરના તદ્દન જૂદા ધર્મો છે. ભૂખ એટલે ભોજનની સ્વાભાવિક ઇચ્છા અથવા જરૂરીઆત; અને ભોજનાતુરતા એટલે ખાવાની અસ્વાભાવિક લોલુપતા. ભૂખ એ તંદુરસ્ત બાળકના ગાલ ઉપરની રતાશ જેવી કુદરતી છે અને ભોજનાતુરતા એ વિલાસિનીઓએ પોતાના ફીક્કા ગાલપર લગાડેલા રંગના જેવી અસ્વાભાવિક છે, તોપણ ઘણા લોકો એ બેઉ એકજ છે એમ માનવાની ભૂલ કરે છે. એ બેઉની વચ્ચે શો તફાવત છે તે હવે આપણે જોઈએ.

યુવાવસ્થાએ પહોંચી ગએલા સામાન્ય મનુષ્યને ભૂખ અને ભોજનાતુરતાના જૂદાજૂદા અનુભવોની વ્યાખ્યા કરીને બેઉની વચ્ચે રહેલો પ્રભેદ સમજાવવાનું કામ ઘણુ મુશ્કેલ છે; કારણ કે એટલી વયે પહોચેલા ઘણા ખરા લોકોએ પોતાની સ્વાભાવિક ભૂખની પ્રવૃત્તિને ભોજનાતુરતાના રૂપમા એટલે દરજ્જે ફેરવી નાખી છે કે ઘણા વર્ષો થયા ખરેખરી ભૂખના સ્વરૂપનો તેમણે અનુભવજ નથી કર્યો,તે એટલે સુધી કે ખરી ભૂખ લાગ્યાથી શું શું થાય એ વાત પણ

તેઓ ભૂલીજ ગયા હોય એવી સ્થિતિ થઇ પડી છે. પોતે કોઈ ને કોઇ વાર અનુભવ લીધો હોય એવા અથવા એના જેવાજ કોઇક અનુભવનું સ્મરણ જ્યાં સુધી મનમા જાગૃત ન થાય, ત્યાંસુધી કોઇ પણ અનુભવનો ખ્યાલ આવતાં મુશ્કેલી પડે છે. કાને સાભળી શકે એવા માણસને આપણે અમુક પ્રકારના અવાજનો ખ્યાલ આપવો હોય તો તેણે જે અવાજ સાભળ્યા હોય તેવા કોઇક અવાજની સરખામણી કરીને આપી શકીએ. દાખલાતરીકે સિંહની ગર્જનાનો ખ્યાલ આપવો હોય તો તોપનો ધડાકો અથવા મેઘગર્જનાની સાથે સરખામણી કરીને આપી શકાય, પણ જે જન્મથીજ બહેરો હોય તેને અવાજ એટલે શુ તે સમજાવવામા રહેલી મુશ્કેલી સહેજે કલ્પી શકાય; અથવા તો જન્મથી આધળા માણસને રંગનો ખ્યાલ આપવામા તેમજ જે જન્મથીજ ઘ્રાણશક્તિથી વંચિત છે તેને ખુશબોનો અર્થ સમજાવવામા જે મુશ્કેલી નડે છે, તેટલીજ મુશ્કેલી સાધારણ વ્યક્તિને સ્વાભાવિક ભૂખનું સ્વરૂપ સમજાવવામા પણ નડે છે.

પણ જે માણસ ભોજનાતુરતાની ગુલામીથી મુક્ત છે, તેને ભૂખ અને ભોજનાતુરતાના લક્ષણનો ભેદ ઝટ સમજાઈ જાય છે. બેઉ શબ્દોવડે કયો ભાવ સૂચિત થાય છે તેનો સાચો ખ્યાલ એવા માણસને તરતજ આવી જાય છે, પણ હાલની સભ્ય જાતિમાની સાધારણ વ્યક્તિની સમજ પ્રમાણે ભૂખ એ ભોજનાતુરતાનુ કારણ છે અને ભોજનાતુરતા ભૂખનું પરિણામ છે. બેઉ શબ્દોનો દુષ્પ્રયોગ થઇ ગયો છે, તેથી આપણે સાધારણ અને સુપરિચિત ઉદાહરણોનો આશ્રય લઇને આ વાત સમજાવવી પડશે.

પ્રથમ તૃષાનું દૃષ્ટાંત લઇએ. જેનાવડે શરીરની અંદરથી ઠંડા પાણીની માગણી ઉત્પન્ન થાય છે,તે સ્વાભાવિક તૃષાને બધા સારીરીતે ઓળખે છે.એનો અનુભવ મો અને ગળામા થાય છે અને કુદરતે આપણા પીણાસાટે જે પદાર્થ સરજ્યો છે–એટલે કે ઠંડુ પાણી–તેનાવડેજ તેની તૃપ્તિ થાય છે. સ્વાભાવિક ભૂખ એ સ્વાભાવિક તરસને મળતી છે

હવે વિચાર કરો કે જે પાનાતુરતાને વશ થઇને માણસો મધુર લહેજતદાર પેય પદાર્થો જેવા કે સોડા, આઇસક્રીમ સોડા, જીંજર,ભાત ભાતના શર્બતો અને દારૂ–એવા એવા પદાર્થોની ઝંખના કરે છે, તે પાનાતુરતા અને સ્વાભાવિક તૃષાની વચ્ચે કેટલો તફાવત છે ? દારૂના ફાંદામા ફસાઇ પડેલા માણસને બીઅર, બ્રાંડી આદિ પદાર્થોમાટે જે પ્રકારની આતુરતા રહે છે, તેમા

અને કુદરતી તરસમા કેટલો ફેર છે ? અમારા કથનનો શો ઉદ્દેશ છે તે હવે વાચકના સમજવામાં કાંઇક આવવા લાગ્યો હશે.

ઘણીવાર આપણે લોકોને બોલતા સાંભળીએ છીએ કે અમને સોડાવૉટરના એક ગ્લાસની અથવા દારૂના એક પ્યાલાની તરસ લાગી છે. જો એમ કહેનારા ખરેખરા તરસ્યાજ થયા હોત અથવા તો બીજા શબ્દોમાં તેમના શરીરમાં પ્રવાહી પદાર્થમાટેની કુદરતની માગણી થઈ હોત તો તેઓ સોડા કે દારૂને બદલે ઠંડા પાણીની માગણી કરત અને એ ઠંડુ પાણીજ એમની તરસને પૂરેપૂરી સમાવી શકત;પણ સોડા અને દારૂની તરસ એકલા સાદા પાણીથી છીપતી નથી તેનું કારણ શું ? કારણ એજ કે એ ખરી તરસ નથી પણ પાનાતુરતાની લાલચ છે. એ કુદરતી તરસ નથી પણ એથી ઉલટી અસ્વાભાવિક પેય વસ્તુઓની લાલસા છે—સ્વાભાવિક તૃષાનું વિપરીત સ્વરૂપ છે. એક વાર માણસે એવી વસ્તુઓમાટે આતુરતા ઉત્પન્ન કરી; પછી તેની ટેવ દૃઢ થઈ ગઇ અને હવે એ ટેવ માણસના ઉપર પોતાનો અમલ ચલાવે તેમાં શી નવાઈ ? આવી જાતની સામગ્રીઓના ઉપાસકો પણ કોઈ કોઇ વાર ખરેખરી કુદરતી તૃષાનો અનુભવ કરે છે અને તે વખતે પાણીજ માગે છે તથા ઉપર દર્શાવેલી આતુરતાને તૃપ્ત કરવાનો ખ્યાલ પણ તેમને તે વખતે આવતો નથી. હમણા જે વાતનું વિવેચન થયું તેમાની કોઈ આદત, હે વાચક ! તમારા પોતાનામા હોય તો સાવધાન થજો.અલબત્ત, આ પુસ્તક ખાનપાનના શોખની વિરુદ્ધ ઉપદેશ કરવાના હેતુથી નથી લખાતું; તેમજ મદ્યનિષેધ કરવા ખાસ ઉપદેશ આપવાનો પણ અમારો ઉદ્દેશ નથી,પરંતુ કુદરતી તરસ અને માણસે પાછળથી પાડેલી આદતની માગણી અથવા આતુરતા એ બે વચ્ચે કેટલો તફાવત છે તે બતાવવાને માટેજ આ બધાં ઉદાહરણોની મદદ લેવી પડી છે. આતુરતા તો અમુક ચીજ ખાવા કે પીવાની પડેલી ટેવનુ પરિણામ છે અને તેને કુદરતી ભૂખ કે તરસ સાથે કશો સંબંધ નથી.

માણસો તંબાકુને તેના કોઇ ને કોઈ સ્વરૂપમાં વાપરવાની પ્રથમ ટેવ પાડે છે; પછી તે દૃઢ થતા એ વસ્તુને માટે તેમના મનમા આતુરતા પ્રગટ થાય છે. એજ પ્રમાણે ભાંગ, ગાંજો, દારૂ, અફીણ વગેરે માદક પદાર્થોની ટેવ પાડયા પછી તેમને માટે આતુરતા ઉત્પન્ન થાય છે, અને એવી આતુરતા એક વાર દૃઢ થઇ ગયા પછી તેનું બળ કુદરતી ભૂખતરસના બળ કરતા પણ વધી પડે છે; કારણ કે પોતાના તમામ પૈસા દારૂની પાછળજ ખરચી નાખીને ભૂખે મરી

ગએલા માણસોના દાખલા જોવામા આવે છે કેટલાકોએ દારૂ પીવાને માટે પોતાના બાળકોના કપડા સુદ્ધા વેચી નાખ્યા છે—પોતાના વ્યસનની આતુરતાને તૃપ્ત કરવા માટે ચોરી અથવા ખૂન કરતા પણ કેટલાક અચકાયા નથી, પણ આવી ભયંકર આતુરતા એ કુદરતી ભૂખ છે, એવું કહેવાનુ સાહસ કોણ કરી શકે ? પરંતુ કોઇ પણ ચીજને પેટમા નાખવાની પ્રબળ ઇચ્છાને આપણે સાધારણરીતે ભૂખ કહેતા આવ્યા છીએ. દારૂ અથવા બીજા કોઈ પણ માદક પદાર્થની આતુરતાના જેવીજ લાગણી અનેક પ્રકારની વસ્તુઓને માટે થાય છે.

જ્યાસુધી માણસોએ મિઠાઇ વગેરે આચરકુચર ખવડાવીને પશુઓની સ્વાદેન્દ્રિયમા બગાડો નથી કર્યો હોતો ત્યાસુધી તેમને પણ કુદરતી ભૂખ લાગે છે માણસોની સોબતમા રહીને તેઓની સ્વાદેન્દ્રિય પણ બહેકી જાય છે. નાના બાળકો પણ તેમનાં માબાપને હાથથી બગડતાં પહેલાં તો કુદરતી ભૂખનોજ અનુભવ કરે છે; પરંતુ પાછળથી તેમનાં માબાપની સંપત્તિ અનુસાર તેમનામા કુદરતી ભૂખને ઠેકાણે અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ પેદા કરવામાં આવે છે જેમ માબાપ વિશેષ ધનવાન તેમ તેમનાં બાળકોમાં આ ઇચ્છાઓનું જોર વિશેષ. એ બાળકો જેમ જેમ મોટા થતા જાય છે તેમ તેમ ખરેખરી ભૂખનું સ્વરૂપ તેમને વિસારે પડતું જાય છે. વસ્તુસ્થિતિ એવી થઈ ગઇ છે કે આપણે ભૂખને શરીરની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિતરિકે ન ઓળખતા તેને એક પ્રકારની આફત માનવા લાગ્યા છીએ. જ્યારે કોઇ કોઈ વાર લોકો ગામબહાર યાત્રા કે ઉજાણીએ નીકળી પડે છે, ત્યારે સ્વચ્છ ખુલ્લી હવા, પરિશ્રમ અને કુદરતી જીવનના પ્રભાવથી ફરી પાછી તેમના શરીરમા ખરેખરી ભૂખ જાગૃત થાય છે. એમ થાય છે ત્યારે તેઓ નાના બાળકની માફક ભોજન કરે છે અને ભોજન સમયે વર્ષો થયા નહિ ભોગવેલી મજાહ ફરી પાછી ભોગવે છે. આવે વખતે તેમને ખરેખરી ભૂખ લાગે છે અને તેઓ હોસથી જમે છે; કારણ કે તેમના શરીરમા ખોરાકને માટે સાચી જરૂરીઆત ઉભી થઇ હોય છે. રોજ અમુક વખતે ખાવાનો રિવાજ છે માટે ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય તોપણ ખાવુજ જોઇએ, એવું તેમના ઘરમા તો હમેશા ચાલ્યાજ કરે છે અને જઠરાગ્નિમા તરેહ તરેહના ભોજનની લાગલાગટ આહુતિઓ અપાતીજ રહે છે, પણ આ પ્રસંગે તેમ હોતુ નથી.

હમણાજ ધનવાન લોકોની એક મંડળીનો હેવાલ અમારા વાચવામા આવ્યો તેઓ ગમ્મતની ખાતર સમુદ્રભ્રમણ કરતા હતા તેવામાં એક અકસ્માત થયો

અને જયા કોઈ પણ પ્રકારની મદદ મળી ન શકે એવી જગ્યાએ તેઓ ફસાઇ બેઠા. તેમની પાસે ખાવાના સાધન બહુ અલ્પ હતાં તેથી કરીને લાચારીથી તેમને અત્યંત અલ્પ આહારવડે દશ દિવસસુધી ગુજારો કરવાની ફરજ પડી. જ્યારે તેમને આ સંકડામણમાંથી બચાવી લેવામા આવ્યા, ત્યારે તેઓ તંદુરસ્તીના નમુનારૂપ બનેલા હતા—તેમના મોં ઉપર ગુલાબી રંગની સુરખી અને નેત્રોમાં ચળકાટ હતો. વળી વિશેષમા તેમને જે અમૂલ્ય લાભ થયો હતો, તે એ કે કુદરતી ભૂખનું તેમને ભાન થયું હતું અને તેમના શરીરમા તેનો ઉદય થયો હતો. આ મંડળના કેટલાક લોકો તો વરસો થયા બદહજમીનો ભોગ થઇ પડયા હતા, પણ આ દશ દિવસના અનુભવે તેમને આ જીંદગીભરના લાગુ પડેલા વ્યાધિમાથી મુક્ત કરી દીધા, કેમકે તેમને તેટલો વખત બહુજ અલ્પ આહાર મળ્યો હતો અને તે પણ ઘણી મુસ્કેલીએજ. તેમના શરીરને નિભાવવામાટે એટલો અલ્પ આહાર પૂરતો હતો અને જે નકામા કચરાથી તેમનાં શરીર વિષમય બની ગયા.હતા તે કચરાને કહાડી નાખવાનો પણ તેમને પૂરતો અવકાશ મળી ગયો; જેથી કરીને દશ દિવસને અંતે તેમનાં શરીર સાફ બની ગયા. આ પ્રમાણે આ અણધારી આફતે તેમને ગુમાવેલી તંદુરસ્તી પાછી અપાવી. હવે તેને જાળવી રાખવી કે ખોવી એ તો તેમના ભવિષ્યનાં કર્મ અને દિનચર્યા ઉપર આધાર રાખે છે. કુદરતી ભૂખ કે ભોજનની આતુરતા—એ બેમાથી ગમે તેનું અનુસરણ કરવા તેઓ સ્વતંત્ર છે.

કુદરતી ભૂખ પણ કુદરતી તરસની માફક મોં અને ગળાની નાડીઓદ્વારા પ્રકટ થાય છે. જ્યારે માણસ ભૂખ્યો થાય છે,ત્યારે ભોજનનો વિચાર કે નામશ્રવણથી તેના મુખમા અને ગળામા રસ ઉત્પન્ન કરનાર અવયવોમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની લાગણી પેદા થાય છે. એટલા ભાગની નાડીઓમા એક વિશેષ પ્રકારની લાગણીનો અનુભવ થાય છે, રસ છુટવા લાગે છે અને એટલા ભાગના તમામ અવયવોમાં પોતાનું કામ કરવાની ઉત્સુકતા પ્રગટ થતી જોવામા આવે છે જઠર તરફથી તો કોઇ પણ જાતનું સૂચન થતુ નથી તે તો એવે પ્રસંગે ચૂપજ રહે છે માત્ર સારા પાષ્ટિક ભોજનનો સ્વાદ તેને સુખદાયક લાગશે, એવું ભૂખ્યા માણસને સમજાવા લાગે છે.થાક, નબળાઈ, હાથપગનો લખલખાટ, પેટમા થતી લાગણી—એમાનુ કાંઈ ખરેખરી ભૂખ વખતે થતુંજ નથી આ બધાં સાચી ભૂખનાં નહિ પણ ભોજનાતુરતાના લક્ષણ છે. અમુક

કલાકે નિયમિતરીતે ખાવાની શરીરને ટેવ પડી છે તેથી તે ખાવાને માટે હઠીલા બાળકની માફક રાડો કરે છે. વ્યસનની ચીજો પણ એવાજ ચિન્હ પ્રગટ કરે છે એનો તમે કદિ ખ્યાલ કર્યો છે ? પ્રબળ ઇચ્છા અને અત્યંત અભાવનાં લક્ષણ ભોજનાતુરતા કે પાનાતુરતા જેવી અસ્વાભાવિક વૃત્તિઓદ્વારાજ પ્રકટ થાય છે. હુકકો પીવાના કે તંબાકુ ખાવાના તલબગાર પણ એવીજ લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે.

ઘણા માણસો આશ્ચર્યસહિત પૂછે છે કે નાનપણમા અમારી માતા રાંધીને ખવાડતી તે વખતે ખાણુ જેવું સ્વાદિષ્ટ લાગતું તેવું હવે કેમ નહિ લાગતું હોય ? ભોજનના રસાસ્વાદમા ફેર પડવાનુ કારણ હવે તમે કલ્પી શકો છો ? એનું માત્ર એકજ કારણ છે કે એવા લોકોએ કુદરતી ભૂખની જગ્યા ભોજનાતુરતાને અર્પણ કરી દીધી છે,તેથીજ કરીને એકવાર સાદાભોજનથી તેમને જે આનંદ પ્રાપ્ત થતો હતો તે હવે અસંભવિત જેવો થઈ ગયો છે. જો તેઓ કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન ગાળીને પોતાની ભૂખને ઉત્તેજિત કરે તો તેમને ફરીથી પણ નાનપણના ભોજનનો સ્વાદ અને સંતોષ મળી શકે–તો તેમને પાછી બધી ચીજો, જેવી માના હાથની બનાવેલી ચીજો સ્વાદ લાગતી હતી તેવી સ્વાદ લાગવા માંડે. કેમકે તેઓ ફરીથી નવયુવક બની ગયો હશે.

વાચનારને આશ્ચર્ય લાગશે કે આ બધી બાબતોનો હઠયોગ સાથે શો સંબંધ હશે ? સંબધ એટલા માટે છે કે યોગીએ ભોજનાતુરતાનો પરાજય કરીને તેની જગ્યાએ પાછી કુદરતી ભૂખને લાવી બેસાડી છે તેને તેના ખોરાકના એક એક કોળીઆમા સ્વાદ મળ્યાજ કરે છે, તે એટલે સુધી કે સૂકા રોટલાનો ટુકડો પણ તેને સ્વાદ અને પોષણ બેઉ આપે છે તે કેવી રીતે જમે છે, તેની તો ઘણાને ખબર પણ નહિ હોય આગળ એ સંબધે પરન્તુ વિવેચન કરવામા આવશે એટલાજ માટે યોગી ચાન્દ્રાયણવ્રત કરીને ભૂખ્યો નથી રહેતો, તેમ ઠાંસી ઠાંસીને ખાધા વગરજ તે ભોજનની મજાહ અને પુષ્ટિ પ્રાપ્ત કરતો રહે છે, કારણ કે સૌ ચટણીઓમા શ્રેષ્ઠ અને તૃપ્તિપ્રદ ચટણી જે કુદરતી ભૂખ છે તે તેની પાસે હમેશાજ રહેલી છે.

અધ્યાય ૧૦ મો

ખોરાકમાંથી પ્રાણશક્તિ મેળવવાની બાબતમાં યોગીના વિચાર અને પ્રક્રિયાઓ

ઘણાં કાર્યોનો એક કાર્યમાં સમાવેશ કરી દેવાની તથા આવશ્યક કાર્યોને સુખરૂપ બનાવવાની ચતુરાઇનાં અનેક ઉદાહરણો જોવામાં આવે છે. આ અધ્યાયમાં એવી શક્તિનું એક જ્વલંત દૃષ્ટાંત જોવામાં આવશે. અનેક પ્રકારનાં કામો એકસામટા કેવી રીતે થાય છે અને શારીરિક સંગઠનના સૌથી વિશેષ જરૂરના કામો કેવી રીતે આનંદદાયક પણ થઇ શકે છે, એ દર્શાવવાનો આ અધ્યાયમાં યત્ન કરવામાં આવશે.

ખોરાકમાથી પ્રાણશક્તિનું આકર્ષણ કરવાની બાબતમા યોગીઓનો જે અભિપ્રાય છે તેનાથી આપણે શરૂઆત કરીએ. તેમની માન્યતા એવી છે કે મનુષ્ય તેમજ પશુઓના ખોરાકની ચીજોમાં પ્રાણશક્તિનું એક સ્વરૂપ રહેલું છે. તે મનુષ્યનું બળ અને તેજ ટકાવી રાખવા માટે બહુ જરૂરનું છે, અને મુખ,જીભ તથા દાંતના મૂળઆગળ આવેલી નસોદ્વારા તેનું શોષણ કરી શકાય છે. ચાવવાની ક્રિયાથી ખોરાકના બારીક બારીક ટુકડાઓ થઇ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમા રહેલો પ્રાણ છૂટો પડે છે અને બની શકે તેટલાં તેનાં પરમાણુઓને જીભ,દાંત અને મોંની આગળ રજૂ કરી દે છે. ખોરાકના પ્રત્યેક પરમાણુમા "અન્નપ્રાણ"અથવા અન્નશક્તિના અનેક પરમાણુઓ હોય છે ચર્વણક્રિયા વખતે તથા જ્યારે ચવાએલો ખોરાક થુંકની સાથે મળી જાય છે તે વખતે ચાલતી રાસાયનિક ક્રિયાદ્વારા તે અન્નમાથી છૂટા પડે છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોને આ અન્નશક્તિ અથવા પ્રાણના અસ્તિત્વની હજી ખબર પડી નથી, તેમ રસાયનશાસ્ત્રનાં આધુનિક સાધનોદ્વારા તેને પ્રકટરીતે બતાવી શકાય એમ પણ નથી, તોપણ વિજ્ઞાનના શોધકો કદાચ ભવિષ્યમા એના અસ્તિત્વના પ્રમાણ શોધી કહાડશે એવી આશા રાખી શકાય. હવે ઉપરોકત અન્નપ્રાણ જ્યારે અન્નથી છૂટાં પડે છે,ત્યારે તે જીભ, મો અને દાતના મૂળ આગળ આવેલી નાડીઓ તરફ ગતિ કરે છે અને માંસ તથા અસ્થિમા થઇને જ્ઞાનતંતુનાં અનેક કેન્દ્રો અથવા ચક્રો તરફ ચાલ્યો જાય છે. ત્યા આગળથી તેને શરીર-

પ્રત્યેક ભાગ તરફ પહોચાડી દેવામા આવે છે.આ રીતે અન્નપ્રાણ જીવન–કોશો-ને શક્તિ તથા જીવન પૂરૂં પાડે છે. આની અંદર યોગશાસ્ત્રની કેટલીક મહત્વની બાબતો સમાએલી છે. તેનું સર્વાનુ વિવરણ આગળ ઉપર યથાસમય કરવામા આવશે.

વાચનાર આશ્ચર્ય સાથે પ્રશ્ન કરશે કે જ્યારે હવાની અંદર પ્રાણશક્તિ સચરાચર ભરેલી છે તો પછી અન્નમાથી પ્રાણ ખેચવાની શામાટે જરૂર પડે છે ? અને એવી જો જરૂરજ હોય તો છતે સાધને ખોરાકમાથી પ્રાણનું આકર્ષણ કરવા સમયની બરબાદી કરવાની ફરજ પાડવા માટે આપણે કુદરતને દોષપાત્ર ઠરાવીએ, પરતુ ખરૂં જોતા તેમ નથી. આ શકાનું સમાધાન આ રીતે કરી શકાય છે વિદ્યુત અનેક પ્રકારની થાય છે, તોપણ બધીએ વિદ્યુત કહેવાય છે, અગર જો મનુષ્યના શરીરપર તેમની દરેકની અસર જૂદી જૂદી થાય છે, તેવી રીતે પ્રાણના પણ અનેક સ્વરૂપ જોવામા આવે છે. પાર્થિવ શરીરની અદર દરેક જાતનો પ્રાણ પોતાનુ નિર્ણીત કાર્ય કરવા તત્પર રહે છે અને જૂદા જૂદા કાર્યોમાટે તેને જૂદા જૂદા પ્રકારના પ્રાણની મદદ લેવી પડે છે હવામા જે પ્રાણ રહે છે તે જળના પ્રાણ કરતા જૂદાજ પ્રકારનો છે અને અન્નમા રહેલો પ્રાણ એ બેઉ કરતા તદ્દન વિલક્ષણ છે, તેમજ તેનું કાર્ય પણ એ બેઉથી જૂદીજ જાતનું છે યોગીઓની પ્રક્રિયાના સવિસ્તર વર્ણનમા ઉતરવુ એ પુસ્તકની મર્યાદાબહારની વાત છે. તેથી કરીને માત્ર સામાન્ય વર્ણનથીજ આપણે સતોષ માનવો પડશે. અમારૂ કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે અન્નમા પ્રાણશક્તિ રહેલી છે. જેને ઉપરોકત પદ્ધતિએ એટલે ખોરાકને દાતવડે ખૂબ ચાવીને દાત, જીભ તથા મુખ આગળના જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા શરીરમા ખેચી શકાય છે

ખોરાક જ્યારે દાતતળે ખૂબ પીસાય છે અને થુક સાથે એકરસ બની જાય છે ત્યારે આ એ ૪ ક્રિયાદ્વારા કુદરત એવડુ કામ કેવી રીતે કરાવે છે, તેનું જરા અવલોકન કરીએ કુદરતનો પહેલો ઉદ્દેશ તો એ છે કે ખોરાક ગળે ઉતરતા પહેલા દાતતળે ખૂબ પીસાઇ, થુક સાથે મળીને એકરસ બની જાય. આ કામમા જેટલુ અધુરાપણુ રહેશે તેટલીજ પચનક્રિયામા ખામી આવશે ખોરાકને સારીપેઠે ચાવવો એ દરેક મનુષ્યની સ્વાભાવિક ટેવ છે; પણ સભ્યતાની પાછળ ચાલી આવેલી જીવનની કૃત્રિમતાના પ્રભાવને લીધે

આ ટેવ ઘણા ખરા લેાકેાને વિસારે પડી ગઇ છે. ખેારાક સહેલાઇથી ગળે ઉતારી શકાય તથા તેની સાથે મેામાનું થુંક તેમજ જઠર તથા નાના આતરડામાના રસેા સારી રીતે મળી જાય તેટલા માટે તેને ખૂબ ચાવવેા એ જરૂરનું છે. પચનક્રિયામાટે થુંક બહુ ઉપયેાગી ચીજ છે અને ચાવવાની ક્રિયાવડે તે સારી રીતે છુટી શકે છે. ખેારાક અને થુંકનુ સંમિશ્રણ એ પચનક્રિયાનું એક અંગ છે. વળી થુકદ્વારા કેટલાક એવાં અગત્યના કામ થાય છે, જે શરીરના બીજા રસેામારફતે થઇ શકતા નથી. આયુર્વેદમાં એટલાજ માટે ચર્વણક્રિયા ઉપર તથા ખેારાક અને થુંકના સંમિશ્રણ ઉપર ખૂબ ભાર મૂકેલેા છે, કેમકે કુદરતી પચનક્રિયામાટે એ બેઉ બહુ જરૂરના છે અને વાસ્તવમા એ પચનક્રિયાના મુખ્ય અંગ છે. કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનેાએ તેા આયુર્વેદના કરતા પણ આ બાબતને વધારે અગત્ય આપી છે.હેારેસ ફ્લેચર નામે એક અમેરિકન વિદ્વાન આને વિષે બહુ ભાર દઇને લખે છે અને એની અગત્યના ઘણાજ આશ્ચર્યજનક પૂરાવા આપે છે. અલબત્ત ફ્લેચર અમુક વિશિષ્ટ રીતે ખેારાકને ચાવવાનીજ સલાહ આપે છે. એણે બતાવેલી રીત યેાગીએાની ચાવવાની રીત સાથે કેટલીક રીતે મળતી છે; પણ એણે તેા ચાવવાથી પચનક્રિયામાં થતેા અદ્દભુત સુધારેા જોઇનેજ પેાતેાનેા અભિપ્રાય બાંધ્યેા છે. યેાગીએા એના કરતા એક પગલું આગળ જઇ અન્નમાંથી મળતા સ્થૂળ પેાષણ ઉપરાંત પ્રાણશક્તિનું પણ આકર્ષણ કરવા માટે ચર્વણક્રિયાને આટલી અગત્ય આપે છે. સાચી વાત એ છે કે એ ક્રિયાથી ઉપર જણાવેલા બેઉ પરિણામ આવે છે; કેમકે ખેારાકને ખૂબ ચાવીને ખાવેા એ કુદરતનેા એક ઉદ્દેશ છે અને તેની સાથે થુંકનું સંમિશ્રણ થવાથી પચનક્રિયાની સાથે સાથે પ્રાણશક્તિની પણ પ્રાપ્તિ થઇ જાય છે.

જે મનુષ્યેા હજી પણ કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન ગાળે છે, તેમને ચાવીને ખાવાનું કાર્ય ઘણુજ સુગમ છે. પશુ તથા મનુષ્યનાં બાળકેા તેા હજી એમજ કરતા આવ્યા છે જાનવર પેાતાનેા ચારેા ખૂબ આનંદપૂર્વક ચાવી, વાગેાળીને ખાય છે માણસના બાળકેા પણ ખેારાકને ખૂબ ચૂસે છે, ચાવે છે અને દાનતથી ખૂબ દળે છે મેાટી વયના સુસભ્ય મનુષ્યના કરતા બાળકેા ખેારાકને પેાતના મેાંમા વધારે વખત સુધી રહેવા દે છે,પરંતુ ધીમે ધીમે તે પેાતાના [illegible] ( ) માબાપ પાસેથી ઝટ ઝટ ખાઇ ઉઠી જવાનેા પાઠ શીખે છે અને [illegible] તેમના [illegible] ખેારાકને જરાક ચાવ્યેા ન ચાવ્યેા એટલામા ગળી

છે કે લોકો તેની પાસે ખેંચાઇ ખેંચાઇને આવે છે, તેની પાસે બેસવાનું પસંદ કરે છે અને તેનાથી છુટા પડતાં તેઓ નારાજ થાય છે, કારણ કે તેમના હૃદય-નેજ એ વાત નથી ગમતી. આ એક ઉદાહરણ થયું. હવે એક બીજું લઈએ. આપણને ઘણીજ પ્રિય હોય એવી એકાદ વ્યકિતની પાસે બેસવાથી આપ-ણને કેવુ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે! પ્રેમીજનો એકબીજાની પાસે બેસે છે ત્યારે તેમની વચ્ચે પ્રાણશકિતની આપલે થાય છે અને તેથીજ તેમને આનંદ થાય છે પ્રિયજનનું ચુંબન તેના ઓજસથી એટલું ભરપૂર હોય છે કે આખું શરીર પુલ કિત થઇ જાય છે, પરંતુ જે આનંદનુ વર્ણન અમે કરવા માગીએ છીએ તેને માટે આ ઉદાહરણો પણ અધૂરાં પડે છે. સાચી એટલે સ્વાભાવિક રીતે ભો-જન કરવાથી જે સુખ મળે છે તે એકલા સ્વાદનુંજ સુખ નથી પણ મોટે ભાગે તો પ્રાણશકિતના શોષણથી જાગૃત થતી ચોક્કસ લાગણીથી થતું સુખ છે, જે લાગણી ઉપર ટાંકેલા દૃષ્ટાંતો સાથે થોડી ઘણી મળતી આવે છે.અલબત્ત, અમે જાણીએજ છીએ કે જ્યાંસુધી પ્રાણશકિતના એ બેઉ આવિર્ભાવોનો તમે જાતે અનુભવ મેળવો નહિ ત્યાસુધી અમારા કથનનુ તાત્પર્ય તમારાથી સમજાશે નહિ.

ખોટી ભોજનાતુરતા જેને આપણે ભૂલથી ભૂખ માનતા આવ્યા છીએ, તેને એક વાર અંકુશમાં રાખશો તો વગરચાળેલા અર્થાત થુલાવાળા લોટનો નમો રોટલો પણ ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાધાથી તેનામાં રહેલા પોષણકારક તત્ત્વોને લીધે તમને ખૂબ મજા આપશે,એટલુંજ નહિ પણ જે લાગણીનુ વર્ણન કરવામા અમારે આટલી બધી જગ્યા લેવી પડી તેનો પણ તમે અનુભવ કરી શકશો. ખાવાની ખોટી લાલચ અથવા મોઢાના ભડભડાટને અંકુશમા રાખવા માટે તથા કુદરતના રાહપર પાછા આવવા માટે થોડાક મહાવરાની જરૂર છે ભોજન જેટલું પોષણકારી હશે તેટલુંજ કુદરતી સ્વાદેન્દ્રિયવાળાને તે તૃપ્તિકારક થઇ પડશે, અને સાથે સાથે આ વાત પણ યાદ રાખજો કે જે ભોજનમા અન્નપ્રાણ વિશેષ તેમ તેનામાં પોષક તત્ત્વો વધારે હશે જુઓ, કુદરતના ડહાપણનુ આ એક બીજુ ઉદાહરણ

યોગી ઘણોજ ધીમેથી જમે છે અને જ્યાસુધી અન્નના પ્રત્યેક આસ્વાદ માલુમ પડે ત્યાસુધી તે ચાવે છે ઘણીખરીવાર તો જ્યાસુધી ખોરાક તેના મોમા હોય ત્યાસુધી તેને તૃપ્તિ મળ્યાજ કરે છે અને કુદરતની કેટલીક અગોચર ક્રિયાવડે ખોરાક મોંમા ને મોમા ઓગળીને આખરે એની મેળે

છે કે લોકો તેની પાસે ખેંચાઇ ખેંચાઇને આવે છે, તેની પાસે બેસવાનું પસંદ કરે છે અને તેનાથી છુટા પડતા તેઓ નારાજ થાય છે; કારણ કે તેમના હૃદયનેજ એ વાત નથી ગમતી. આ એક ઉદાહરણ થયું. હવે એક બીજુ લઇએ. આપણને ઘણીજ પ્રિય હોય એવી એકાદ વ્યકિતની પાસે બેસવાથી આપણને કેવુ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે! પ્રેમીજનો એકબીજાની પાસે બેસે છે ત્યારે તેમની વચ્ચે પ્રાણશકિતની આપલે થાય છે અને તેથીજ તેમને આનંદ થાય છે. પ્રિયજનનુ ચુંબન તેના ઓજસથી એટલું ભરપૂર હોય છે કે આખું શરીર પુલકિત થઇ જાય છે, પરંતુ જે આનંદનું વર્ણન અમે કરવા માગીએ છીએ તેને માટે આ ઉદાહરણો પણ અધૂરાં પડે છે. સાચી એટલે સ્વાભાવિક રીતે ભોજન કરવાથી જે સુખ મળે છે તે એકલા સ્વાદનુંજ સુખ નથી પણ મોટે ભાગે તો પ્રાણશકિતના શોષણથી જાગૃત થતી ચોક્કસ લાગણીથી થતુ સુખ છે, જે લાગણી ઉપર ટાંકેલા દૃષ્ટાંતો સાથે થોડી ઘણી મળતી આવે છે. અલબત્ત, અમે જાણીએજ છીએ કે જ્યાંસુધી પ્રાણશકિતના એ બેઉ આવિર્ભાવોનો તમે જાતે અનુભવ મેળવો નહિ ત્યાસુધી અમારા કથનનુ તાત્પર્ય તમારાથી સમજાશે નહિ.

ખોટી ભોજનાતુરતા જેને આપણે ભૂલસા ભૂખ માનતા આવ્યા છીએ, તેને એક વાર અંકુશમાં રાખશો તો વગરચાળેલા અર્થાત થુલાવાળા લોટનો સૂકો રોટલો પણ ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાધાથી તેનામા રહેલાં પોષણકારક તત્ત્વોને લીધે તમને ખૂબ મજા આપશે,એટલુંજ નહિ પણ જે લાગણીનું વર્ણન કરવામા અમારે આટલી બધી જગ્યા લેવી પડી તેનો પણ તમે અનુભવ કરી શકશો. ખાવાની ખોટી લાલચ અથવા મોઢાના ભડભડાટને અંકુશમા રાખવા માટે તથા કુદરતના રાહપર પાછા આવવા માટે થોડાક મહાવરાની જરૂર છે. ભોજન જેટલું પોષણકારી હશે તેટલુંજ કુદરતી સ્વાદેન્દ્રિયવાળાને તે તૃપ્તિકારક થઇ પડશે, અને સાથે સાથે આ વાત પણ યાદ રાખજો કે જે ભોજનમા અન્નપ્રાણ વિશેષ તેમ તેનામાં પોષક તત્ત્વો વધારે હશે. જુઓ, કુદરતના ડહાપણનું આ એક બીજું ઉદાહરણ

યોગી ઘણોજ ધીમેથી જમે છે અને જ્યાસુધી અન્નના પ્રત્યેક અણુમા સ્વાદ માલૂમ પડે ત્યાસુધી તે ચાવે છે. ઘણીખરીવાર તો જ્યાસુધી ખોરાક તેના મોમા હોય ત્યાંસુધી તેને તૃપ્તિ મળ્યાજ કરે છે અને કુદરતની કેટલીક અગોચર ક્રિયાવડે ખોરાક મોંમાં ને મોમાં ઓગળીને આખરે એની મેળે

અનાયાસે ગળે ઉતરી જાય છે. તે પોતાના જડબાને ધીરે ધીરે હલાવે છે, પોતાની જીહવાને ખોરાકની અંદર રમવાનો પૂરતો અવકાશ આપે છે અને પ્રેમપૂર્વક દાંતને અન્નરસમા ડૂબવા દે છે તે સારી રીતે જાણતો હોય છે કે હું મોં, જીભ અને દાંત આગળના જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે અન્નપ્રાણનું (અન્નમાં રહેલા પ્રાણતત્ત્વનું) આકર્ષણ કરી રહ્યો છું, હું ઉત્તેજિત અને શક્તિસંપન્ન બનતો જાઉં છું અને આ ખોરાકથી મારા શક્તિના ભંડારમા વૃદ્ધિ થતી રહે છે, તેમજ આ ખોરાક મારા જઠર તથા આંતરડાની ક્રિયાને યોગ્ય બની રહ્યો છે. વળી એનાવડે મારા શરીરની રચનાને માટે ઉત્તમ સામગ્રી તૈયાર થાય છે, એવી ભાવના પણ તે સાથે સાથે કરતો રહે છે

પ્રાણ ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓને અર્પણ કરીને ખોરાક પોતે પીગળી જાય છે અને ધીમે ધીમે જઠરમા ઉતરતો જાય છે—એ ખુબી જ્યારે તમે જાતે અનુભવશો ત્યારે તમને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિ રહે. અજમાયશદાખલ રોટલીનો એક કટકો મોમાં મૂકીને તે એની મેળે કેવી રીતે ગળે ઉતરે છે તેનો વિચાર કરતા જાઓ અને ચાવતા જાઓ. તમને માલૂમ પડશે કે જો તમે તેને ઘણી વાર સુધી ચાવ્યા કરશો તો તેને ગળી જવાનો તમારે પ્રયત્નજ નહિ કરવો પડે. તે ઠેઠ પાતળો લાહી જેવો બની ગયા પછી ઉપર કહી ગયા તેમ આપોઆપજ ગળે ઉતરી જશે, અને એજ રોટલીનો નાનો કટકો તેના જેટલાજ કદના કટકા કરતા બમણુ પોષણ અને ત્રણગણી પ્રાણશક્તિ તમને આપશે, કેમકે પેલો બરાબર ચવાયા વિનાજ ગળે ઉતારી દેવામા આવ્યો હતો.

બીજું એક મનોરંજક દૃષ્ટાંત દૂધનું લઈએ. દૂધ પ્રવાહી ચીજ છે, તેથી કરીને નક્કર પદાર્થની માફક તેને ચાવવાની જરૂર તો નથી, પણ અર્ધો શેર દૂધ એકદમ ગટગટાવી જઈએ તો તેનાથી જેટલું પોષણ મળે તે કરતાં ધીમે ધીમે ચૂસીને થોડીવાર મોંમાં જીભ અને ગાલની વચ્ચે તેને રમાડયા પછી ગળવામાં આવે તો તે વધારે પોષણ અને પ્રાણશક્તિ આપે, એ વાત તો નિઃસંદેહ છે અને ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરનાર સમજી શકે એવી છે. નાનું બાળક જ્યારે માતાને ધાવે છે અથવા શીશીવડે દૂધ પીએ છે ત્યારે મો અને જીભવડે બચબચાવીને દૂધ ચૂસે છે. પછી તેના મોની અંદરની રગોમાંથી જે રસ ઝરે છે તે દૂધની સાથે મળીને એક પ્રકારની રાસાયનિક ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે જેથી કરીને દૂધમા પચવાની યોગ્યતા આવે છે. બાળક બચ બચાવ્યા વિના કદિ દૂધ પીતું નથી, એ વાત ખરી છે તોપણ તેના મોમા દાંત આવત સુધી ખરેખરૂં થુંક પેદા થતું નથી.

પ્રાણ ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓને અર્પણ કરીને ખેારાક પેાતે પીગળી જાય છે અને ધીમે ધીમે જઠરમા ઉતરતો જાય છે—એ ખુબી જ્યારે તમે જાતે અનુભવશો ત્યારે તમને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિ રહે. અજમાયશદાખલ રેાટલીનો એક કટકેા મેામાં મૂકીને તે એની મેળે કેવી રીતે ગળે ઉતરે છે તેનેા વિચાર કરતા જાઓ અને ચાવતા જાઓ. તમને માલૂમ પડશે કે જો તમે તેને ઘણી વાર સુધી ચાવ્યા કરશેા તેા તેને ગળી જવાનેા તમારે પ્રયત્નજ નહિ કરવેા પડે. તે છેક પાતળો લાહી જેવેા બની ગયા પછી ઉપર કહી ગયા તેમ આપેાઆપજ ગળે ઉતરી જશે, અને એજ રેાટલીનેા નાનેા કટકેા તેના જેટલાજ કદના કટકા કરતા બમણુ પેાષણ અને ત્રણગણી પ્રાણશક્તિ તમને આપશે, કેમકે પેલેા બરાબર ચવાયા વિનાજ ગળે ઉતારી દેવામા આવ્યેા હતેા.

બીજું એક મનેારંજક દૃષ્ટાંત દૂધનું લઈએ. દૂધ પ્રવાહી ચીજ છે, તેથી કરીને નક્કર પદાર્થની માફક તેને ચાવવાની જરૂર તેા નથી, પણ અર્ધો શેર દૂધ એકદમ ગટગટાવી જઈએ તેા તેનાથી જેટલુ પેાષણ મળે તે કરતાં ધીમે ધીમે ચૂસીને થેાડીવાર મેાંમાં જીભ અને ગાલની વચ્ચે તેને રમાડયા પછી ગળવામાં આવે તેા તે વધારે પેાષણ અને પ્રાણશક્તિ આપે, એ વાત તેા નિઃસંદેહ છે અને ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરનાર સમજી શકે એવી છે. નાનું બાળક જ્યારે માતાને ધાવે છે અથવા શીશીવડે દૂધ પીએ છે ત્યારે મેાં અને જીભવડે બચબચાવીને દૂધ ચૂસે છે. પછી તેના મેાની અંદરની રગેામાથી જે રસ ઝરે છે તે દૂધની સાથે મળીને એક પ્રકારની રાસાયનિક ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે જેથી કરીને દૂધમા પચવાની યેાગ્યતા આવે છે. બાળક બચબચાવ્યાવિના કદિ દૂધ પીતું નથી, એ વાત ખરી છે તેાપણ તેના મેાંમાં દાંત આવતાસુધી ખરેખરૂં થુંક પેદા થતું નથી.

વાચકને અમારી સલાહ છે કે, તેઓ ઉપર બતાવેલી રીતની અજમાયશ કરી લુએ. જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે થેાડેા વખત આ કાર્ય ખાતે કહાડવેા મેાટામા કાઇક ખાવાનુ મૂકીને તેને ધીરે ધીરે સ્વાદ લઇ લઈને ચાવતા જવું અને ચાવેલા ખેારાકને પેાતાની મેળે અનાયાસે ગળે ઉતરી જવા દેવેા. તેને ગળવાનેા યત્નજ ન કરવેા જ્યારે તે ચવાઇને તથા થુંક સાથે સંમિશ્રિત થઈને છેક મલાઇ જેવેા થઇ જતા પહેલા ગળે ઉતરશેજ નહિ. તે વખતે તેની લગભગ અર્ધપાચિત દશા થઇ ગઇ હશે અને તેમા રહેલેા તમામ પ્રાણ છૂટો પડી તમારા શરીરમા દાખલ થઇ ચૂકયેા હશે. કેાઈ વાર સફરજન અથવા

બીજુ કોઇક ફળ આ રીતે ખાવાનો યત્ન કરી જોજો. થોડુંક ખાતામાંજ તમને પેટ ભરીને જમ્યા જેટલો સંતોષ થઈ જશે અને તમારી શક્તિમાં વધારો થયો હોય એવું પણ ભાન થવા લાગશે.

પોતાના ખોરાક પાછળ આટલો બધો સમય ગાળવાનુ યોગીને પાલવે અને કામધંધાવાળા ગૃહસ્થને તેટલો સમય ગળવાનુ ન પરવડે તે અમે જાણીએ છીએજ. વળી લાબા સમયથી ખોટી રીને ખાવાની જે ટેવ પડી હોય છે તે એકદમ સુધરી જાય એવી પણ અમે આશા નથી રાખતા, પણ એટલું તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે આ રીતે ખાવાની થોડા દિવસ ટેવ પાડયાથી મનુષ્યના જીવનમા પરિવર્તન થવાનો સંભવ છે.વળી આ રીતે જરા જરા યત્ન કરી જોયાથી રોજની ખોરાક ચાવવાની રીતમાં ચોખ્ખો સુધારો થઈ જશે. આ ઉપરાત અમે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે આવી રીતે ખાવાનો અભ્યાસ પાડનારને એવા નવા પ્રકારનો આનંદ પ્રાપ્ત થશે અને તે ખરેખરા “પ્રેમથી” જમતો થશે. પછી તેનાથી એકદમ કોળીઓ ગળે નહિ ઉતારી દેવાય. આ રીતે ખાવાનો થોડા દિવસ મહાવરો રાખ્યાથી સ્વાદનુ એક નવું ક્ષેત્ર ઉઘડી જાય છે અને જમવામા પહેલાના કરતાં વિશેષ સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે.ખોરાક તેથી બહુ સારી રીતે હજમ થાય છે અને શરીરના બળ અને જીવનમા ચોખ્ખો વધારો થયેલો માલૂમ પડે છે,કેમકે હવે ખોરાકમાથી પોષણ અને પ્રાણશકિતનું વધારે પ્રમાણમાં શોષણ થાય છે.

જેમને અવકાશ હોય તેમનાથી તો આ પદ્ધતિનું પૂરેપૂરૂં અનુસરણ કરવાનું બની શકે તેવું છે. અમારી ખાત્રી છે કે તેઓ થોડાજ ખોરાકથી વધારે બળ અને પોષણ મેળવી શકશે; કેમકે આ રીતે ખાવાથી એમનું ખાધેલું બરબાદ નહિ જાય ખોરાક પચ્યો છે કે પચ્યા વગરજ મળદ્વારમારફતે નીકળી ગયો છે તેની પરીક્ષા મળના રંગ, વાસ અને ઘટ્ટતા ઉપરથી કરી શકાય છે જેમને બદહજમી અને નબળાઈ લાગતી હોય તેમણે આ રીતિનું પાલન કરીને જરૂર ફાયદો મેળવવો

લોકો એમ સમજતા હોય છે કે યોગીઓ બહુજ અલ્પ આહાર કરે છે; પણ તેઓનો આહાર સામાન્ય માણસોના આહારની અપેક્ષાએ અલ્પ હોવા છતા તેઓ પોષણનો પ્રભાવ અને અગત્ય સારીપેઠે લક્ષમા રાખે છે અને તેથી તેઓ પોતાના શરીરને પૌષ્ટિક અને શરીરની રચનામા કામ આવે એવાં તત્ત્વો હમેશા આપતાજ રહે છે આનું રહસ્ય એ છે કે તેઓ જે કાંઇ ખાય

છે તેમાનું જરા પણ પોષક તત્ત્વ વ્યર્થ જતું નથી. તેમાનું તમામ પોષણ તેઓ ખેંચી લે છે. તેઓ પોતાના શરીરમા નિરુપયોગી કચરાનો ભાર નથી વધારતા; કારણ કે તેવો કચરો ભરવાથી શરીરના યંત્રોની ગતિમાં નડતર થાય છે તેમજ તેને કહાડી નાખવામાં શકિતનો ફોગટ વ્યય થાય છે. તે થોડામા થોડા ખોરાકમાંથી ઘણામાં ઘણું પોષણ અને પ્રાણશકિત પ્રાપ્ત કરી લે છે.

કદાચ ઉપર બતાવેલી રીતિનું કોઈનાથી પૂરેપૂરૂં પાલન ન થાય તોપણ બની શકે તેટલી આચારમાં મૂકયાથી ઘણો લાભ થાય છે. અમે તો અહીં સાધારણ અને મોટી મોટી બાબતો બતાવી છે–બાકીનું દરેક વ્યકિતએ જાતેજ કરી લેવું–તમારે જાતેજ અમારા કથનના સત્યની પરીક્ષા કરવી.

અમે આ પુસ્તકમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે લખ્યું છે કે પ્રાણનું આકર્ષણ કરવામાં અમુક વિશિષ્ટ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિની ભારે અસર પડે છે. આ વાત માત્ર હવામાથી પ્રાણ ખેંચવાની ક્રિયાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી, પરંતુ ખોરાકમાથી પણ પ્રાણ ખેંચવા માટે તેવી માનસિક સ્થિતિ જરૂરની છે. જમતી વખતે હમેશા એવી ભાવના કરતા રહેવું કે આપણે ખોરાકના પ્રત્યેક ગ્રાસમાથી પ્રાણનું શોષણ કરીએ છીએ; અને તેની સાથે પોષણની ભાવના પણ ચાલુ રાખવી. આમ કરવાથી વધારે લાભ થશે એવો અમને વિશ્વાસ છે.

अध्याय ११ मो–भोजन

સાદી રોટલીપરજ નિર્વાહ કરવાનું પસંદ કરે છે, છતાં એ લોકોને પણ જ્યારે સાધારણ માણસોની સાથે રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, ત્યારે તેવા લોકોનાં ખાનપાન જૂદા પ્રકારનાં હોવાથી યોગી પણ થોડા વખતને માટે ઝાઝી ખટપટમા ન પડતાં જે વખતે જે મળી આવ્યું તેનાથી ચલાવી લે છે અને પોતાની ખાસિયતો તથા જરૂરીઆતોને સંતોષવાનો બોજો બીજાના ઉપર નાખવા ઇચ્છતો નથી. તેને ખાત્રી છે કે સારીપેઠે ચાવીને ખાધાથી ગમે તે ખોરાક પણ પચી જશે. જો ગયા અધ્યાયમા બતાવેલી રીતે ખાવામાં આવે તો હાલ વપરાતી કેટલીક નહિ પચે એવી ખાદ્ય વસ્તુઓ પણ કોઇક વાર ખાઇ લેવાથી નુકસાન થતું નથી.

અમે આ અધ્યાય મુસાફર યોગીની દૃષ્ટિથી લખીએ છીએ. અમારા પાઠકો ઉપર ખાવાપીવાની બાબતમાં અમે ઝાઝું દબાણ કરવા ચાહતા નથી. માણસ પોતાની સમજશકિત પ્રમાણે વર્તે તો વધારે સારૂં.તેના ઉપર બહારનું દબાણ જેમ ઓછું હોય તેમ વધારે સારૂં કોઈ માણસ નાનપણથી અત્યારસુધી અમુક પદાર્થ ખાતો આવ્યો હોય તેને તે પદાર્થ છોડી દેવામાં અડચણ તો પડેજ; તેવી રીતે જે લોકોને રાંધેલું ખાવાની ટેવ પડી છે તેમને ફળ ઉપર નિર્વાહ કરવાનું પણ અઘરૂં પડે. અમે તો પાઠકને એટલુંજ કહીએ છીએ કે આ બાબત ઉપર તેઓ વિચાર કરતા થાય અને પછી પોતાનું અંતઃકરણ કહે તે મુજબ વર્તન કરે, છતાં એટલું તો કહેવુંજ પડે છે કે ચાલુ ખોરાકમાં અને તેને ખાવાની પદ્ધતિમા ફેરફાર થાય તો વધારે સારૂં. જો તમે તમારા અંતઃકરણની પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશ્વાસ રાખશો અને તદનુસાર વર્તન કરશો તો જે વસ્તુઓ તમારા શરીરને તે વખતે જરૂરની હશે તેના ઉપરજ તમારી પસંદગી જશે. ખાદ્યાખાદ્યના કઠિન અને શુષ્ક નિયમોના પાલન કરતા અંત.કરણની વૃત્તિ ઉપર ભરોસો રાખીને ચાલવું વધારે હિતકર છે. ઇચ્છાનુસાર ભોજન કરવુ તોપણ ધીમેથી સારી રીતે ચાવીનેજ ખાવુ.

અમે આ અધ્યાયમા કેટલીક એવી વાતોનો ઉલ્લેખ કરવા માગીએ છીએ કે જે બુદ્ધિમાન વાંચનારને બહુ જરૂરની નથી પણ સામાન્ય વાચકોના લાભાર્થે તે લખવી પડે છે માસાહારની બાબતમાં અમારો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે એ માણસનો સ્વાભાવિક ખોરાક નથી, એવી માન્યતાનો પ્રચાર ધીમે ધીમે વધતો જશે, પણ માસાહાર કરવો કે ન કરવો એનો નિર્ણય બીજાના કહેવા ઉપર અંધશ્રદ્ધા રાખીને થાય તેના કરતાં અંતઃકરણની સ્વાભાવિક તુલના-

શક્તિજ તેનાથી દૂર રહેવાની પ્રેરણા કરે તો વધારે સારૂં.

વાચકમાંથી જેમને અમુક ખાદ્ય પદાર્થના લાભગેરલાભની તુલના કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે એ વિષયમાં પ્રગટ થતા× નવીન પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવો, પણ તેમને અમારી એટલી સૂચના છે કે અમુક લેખકનો મત એકદમ આંધશ્રદ્ધાથી સ્વીકારતા પહેલાં તે વિષે બીજા લેખકોના અભિપ્રાય પણ જોઇ લેવા અને પછી બધાંની સારાસારતાની તુલના કરવી આપણે જે જે વસ્તુઓનો આહાર કરીએ છીએ તેના લાભગેરલાભનુ જ્ઞાન ઉપર જણાવ્યાં તે પુસ્તકોના વાચનથી થશે એટલુંજ નહિ પણ ધીમે ધીમે ભોજનના પદાર્થો તરફની રુચિમા પરિવર્તન થવા લાગશે; પણ એ પરિવર્તન કોઈ લેખકના મતથી દોરવાઈને નહિ, પરંતુ વિચાર અને તુલનાને પરિણામે થાય તો સારૂ. હાલ તો એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે કે પોતે જે જે ચીજો ખાતા હોય તેના ગુણદોષ ઉપર વાચકો વારંવાર વિચાર કરતા રહે કે આપણે જરૂરઉપરાંત ઘી વગેરે મેદવર્ધક પદાર્થો તો નથી ખાતા ? આપણા ખોરાકમા ફળનું પ્રમાણ પૂરતું છે કે નહિ ? મેંદા કરતા આખા ઘઉંના લોટની રોટલી ખાઇએ તો કેમ ? અતિશય હસ્તકૌશલ્યથી તૈયાર કરેલી, સ્વાદમાં અગર રૂપરંગમાં આકર્ષક પણ ખોરાકતરીકે લગભગ નકામી જેવી ચીજો તરફ તો આપણું વલણ નથીને? આવા આવા પ્રશ્નો વાચકો પોતાની જાતને વારંવાર પૂછતા રહેશે તો તેનો લાભ તેઓ પ્રત્યક્ષરીતે જોઇ શકશે. જો ખોરાકની બાબતમાં અમારો અભિપ્રાય કોઈ પૂછવા આવે તો અમે તો એટલું કહીશું કે ભલે તમે અનેક પ્રકારની વસ્તુઓ ખાઓ, પણ રાધનારના અતિશય હસ્તકૌશલ્યથી બનેલી ચીજો-તરેહ તરેહના હલવા, સુતરફેણી અને એવાં ગરિષ્ટ મિષ્ટાન્નોથી દૂર રહેજો; ઝાઝું ઘી ન ખાતા; તળવાની કઢાઇનો બને તેટલો થોડો ઉપયોગ કરજો; માસ ખાતા હો તો થોડું ખાજો, ખાસકરીને ડુક્કર અને ગાયબળદના માસનો કદિ પણ ઉપયોગ ન કરતા. ધીરે ધીરે સાદામા સાદા ખોરાક તરફ વૃત્તિને દોરવતા જાઓ; ફુલાવેલી રોટી અગર પાઉ રોટી જેમ બને તેમ થોડીજ વાપરજો, જમતી વખતે બહુ ધીરેથી ચાવી ચાવીને જમજો. જો તમે યોગ્યરીતે જમશો તો તમારો ખોરાક કદિ હાનિ નહિ કરે, પરંતુ તેથી તમોને લાભજ થશે

× આ બાબતમા કૅલૉગ, બિલ્ઝ, બર્નાર મૅકફેડન, ડૉ૦ પીબલ્સ ઇ૦ ના પુસ્તકો અંગ્રેજી જાણનારને બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે

સવારમા નાસ્તો કરવાની આદત હોય તો તેમાં બહુજ હલકા પદાર્થો લેજો, કેમકે સવારમા શરીરને મરામતની બહુ જરૂરીઆત નથી હોતી. રાત્રિના આરામથી જે મરામત થવી જોઇએ તે થઇ ગઇ હશે. બની શકે તો નાસ્તો લેતા પહેલાં થોડી કસરત કરી લેજો.

તમે સારી રીતે ચાવીને ખાવાની કુદરતી રીતનું પાલન કરતા થશો અને યોગ્ય આહારની મઝા મેળવતા થશો તો અસ્વાભાવિક ભોજનાતુરતાની ટેવ જો તમારામા હશે તો તે પણ આપોઆપ છૂટી જશે અને સ્વાભાવિક ક્ષુધા જાગૃત થશે સ્વાભાવિક ભૂખ પેદા થઈ એટલે મનની વૃત્તિ કેવળ પોષક પદાર્થો ઉપરજ જશે અને તમારા શરીરના પોષણમાટે જે વસ્તુની જે વખતે જરૂર હશે, તે વખતે તેજ વસ્તુ તરફ તમારૂં ચિત્ત જશે. સુંદર પકવાન્નો,જે કેવળ ભોજનાતુરતાજ પેદા કરે છે, તેમનાવડે મનુષ્યની સ્વાભાવિક રસવૃત્તિ જો બગડી ગઈ નહિ હોય તો ખોરાકની પસંદગીનો માર્ગ દર્શાવવામાં કદિ ભુલ નથી કરતી

જો તમારી પ્રકૃતિ સહેજ બગડી આવી હોય તો એકાદ ટંકનું ભોજન મોકુફ રાખવાથી ગભરાશો નહિ જઠરને અવકાશ આપશો તો સાધારણ બગાડાને તો એ પોતેજ દૂર કરી દેશે. આહારવિના કેટલાએ દિવસસુધી મનુષ્ય જીવી શકે છે, તોપણ લાંબી મુદતના ઉપવાસ કરવાની અમે સલાહ નથી આપતા.અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે તબિયત સારી ન હોય તો જઠ-રને થોડો આરામ આપવો એમાં ડહાપણ રહેલું છે એમ કર્યાથી શરીરની દુરસ્તી કરનારી શક્તિને કાર્ય કરવાનો અવકાશ મળે છે અને જે નકામા પદાર્થો શરીરને પીડાકારી હોય તેને તે બહાર ધકેલી મૂકે છે. પશુપક્ષીઓ જ્યારે માદા પડે છે, ત્યારે સાજાં થતા સુધી આહાર લેતાં નથી એ તો તમે જોયું હશે આપણે તેમની પાસેથી એ બાબતમા શિખામણ લેવી જોઇએ.

અમે વાચકને ખાવાની બાબતમાં વહેમી અને ડરકુ બનાવવા માગતા નથી. અમે એમ નથી કહેતા કે સૌએ તોળીને અગર ગણીનેજ ખાવું. અમે આ રીતને અસ્વાભાવિક કહીએ છીએ આવી રીતે જમ્યાથી અપચાનો ભય પેદા થાય છે અને મનની અંદર ખોટા ભયની ભાવનાઓ ભરાઈ જાય છે. ખોરાકની પસંદગીની બાબતમાં સાવધાની રાખીને તથા શરીરની સ્થિતિનો વિચાર કરીને જેની ઈચ્છા થાય તે નિશ્ચિંતપણે ખાવું, એ વધારે સારી રીત છે જમતી વખતે પોષણ અને શક્તિની ભાવના કરતા જવું ઉપર કહી

ગયા તે રીતે ચાવીને ખાવું અને કુદરત પોતાનું કામ સારી રીતે કરતીજ રહેશે,એવો વિશ્વાસ રાખવો.આહારની બાબતમાં આટલી સાવચેતી પૂરતી છે.

બને ત્યાંસુધી કુદરતના રાહપરજ ચાલ્યા જજો. કુદરતથી દૂર ન જશો. શું ખાવું અને શું ન ખાવું તથા કેટલું ખાવું, એ બાબતમાં કુદરતના ઉદ્દેશ ઉપર આધાર રાખજો × બળવાન માણુસ કદિ ખોરાકથી ડરતો નથી.જે માણુસને તંદુરસ્ત થવું હોય તેણે પણ પોતાના ખોરાકથી ડરવુ નહિ. હમેશાં આનંદી રહેા, ઉંડા શ્વાસ લો, યોગ્ય રીતે ભોજન કરો અને બીજા વ્યવહાર યોગ્ય રીતે કર્યા જાઓ તો ખોરાકની રાસાયનિક પરીક્ષા કરવાની તમને જરૂરજ નહિ પડે. તમારા અંતઃકરણની પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશ્વાસ મૂકતાં સંકોચાશો નહિ,કારણ કે સ્વાભાવિક મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ તો હમેશાં શુભ માર્ગજ બતાવે છે.

अध्याय १२ मो–शरीरयंत्रमां जळनी जरूरीआत

જળ એ જીવમાત્રને માટે કુદરતની એક મહાન બક્ષિસ છે, તેનો વિચારપૂર્વક ઉપયોગ કરવો એ હઠયોગનો એક મુખ્ય નિયમ છે. મનુષ્યની સ્વાભાવિક તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે જળ અગત્યનું સાધન મનાય છે. આ વાત એટલી સહજગમ્ય છે કે એના તરફ ધ્યાન ખેંચવાની કશી જરૂર પણ ન હતી, પરંતુ માણુસો કૃત્રિમ વસ્તુઓ, ટેવો અને રિવાજોના એવા દાસ બની ગયા છે કે કુદરતના નિયમો તેમને વિસારે પડી ગયા છે. તેઓ ફરીથી પાછા કુદરતના માર્ગપર ચાલ્યા આવે તોજ તેમને માટે કાંઈક સુખ અને સ્વાસ્થ્યની આશા રાખી શકાય,નાનાં બાળક તો કુદરતીરીતેજ જળના ફાયદા જાણતાં હોય છે અને પાણી પીવા માટે ઘણી આતુરતા બતાવે છે, પણ તેઓ મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ કુદરતી ટેવોથી વિમુખ થતા જાય છે અને પોતાની આસપાસનાં મોટાં માણુસોની ખોટી ટેવો શીખતાં જાય છે. આ બાબત ખાસ કરીને મોટાં શહેરના રહેવાસીઓને વધારે લાગુ પડે છે; કેમકે ત્યાંનાં નળના પાણી કાંઇક ગરમ અને સ્વાદવગરનાં હોય છે. આથી કરીને તેઓ

× આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન સમજવું કે ગમે તેટલું અને ગમે તે ખાઈ શકાય પણ અતિ સાવચેતીનુ ઘેલુ લાગ્યું હોય એવું વર્તન ન કરવું એજ આ કથનનો હેતુ છે

ધીમે ધીમે પાણીનો ઓછો ઉપયોગ કરવા ટેવાઇ જાય છે એવા લોકો પાણી પીવાની (અથવા ખરૂં કહીએ તો ન પીવાની) તથા જળને માટેની કુદરતની માગણી મુલતવી રાખવાની નવી ટેવો શીખે છે, તેથી લાંબી મુદત પછી કુદરતની માગણીનો અવાજ તેમને સંભળાતો સરખો નથી. અમે ઘણીવાર લોકોને બોલતા સાભળીએ છીએ કે: "અમે શામાટે પાણી પીઈએ, અમને તરસ નથી લાગતી," પરંતુ જો તેઓ કુદરતના રાહપર ચાલતા આવ્યા હોત તો તેમને તરસ લાગતજ, પાણી માટેનો કુદરતનો પોકાર તેઓને સંભળાતો નથી તેનુ એકજ કારણ છે કે તેમણે આજસુધી કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષજ નથી આપ્યું, તેથી કુદરત પણ નિરાશ થઈને પોતાની માગણી ઘણા-જ ધીમા અવાજે કરતી રહે છે. વળી તેમનું ધ્યાન બીજી કેટલીક બાબતોમાં રોકાએલુ હોવાથી કુદરતનો અવાજ તેમના કાનપર નથી જતો મનુષ્ય પોતાના જીવનની મુખ્ય પ્રવૃત્તિ લગભગ વિસરી ગયો છે,એ ભારે આશ્ચર્યની વાત છે. ઘણા લોકો પાણીને ઠેકાણે બીજા કોઈ પ્રવાહી પદાર્થો ઉપયોગમા લે છે અને પીતી વખતે કહે છે પણ ખરા કે: "કોણ જાણે આ વસ્તુથી અમને લાભ થતો હશે કે નહિ !" આ વાત એટલી હદસુધી ગઇ છે કે કેટલાક કહેવાતા આરોગ્યનો જાહેર ઉપદેશ કરનારાઓ એવો અદ્ભુત ઉપદેશ કરતા સાભળ્યા છે કે."તરસ એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે."× તેઓ લોકોને સલાહ આપે છે કે તમારે પ્રવાહી પદાર્થો પીવાજ નહિ, કેમકે પાણીનો ઉપયોગ કરવો એ કુદરતની વિરુદ્ધ છે. એવા મહાનુભાવ ઉપદેશકો સાથે વિવાદમા ઉતરવાની અમારી ઇચ્છા નથી, પણ જે કોઈ પશુપક્ષીની દિનચર્યા તરફ લક્ષ આપશે તેને આ લોકોની મૂર્ખતા સહેજેજ સમજાઇ જશે મનુષ્ય એક વાર કુદરતના રાહપર આવીને જોશે તો નાના કુમળા છોડવાથી માડીને તમામ પ્રાણીઓ વગરઅપવાદે પાણીનો ઉપયોગ કરતા જણાશે

યોગીઓ પાણીના વિધિપૂર્વક ઉપયોગને ઘણોજ અગત્યનો માને છે, તે એટલે સુધી કે આરોગ્યના પ્રથમ પંક્તિના નિયમોમાં તેને સ્થાન આપ્યું છે. યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે માદા માણસોમાંના ઘણાખરા માત્ર પ્રવાહી પદાર્થના અભાવને લીધેજ માદગી વેઠે છે,કેમકે તેમના શરીરને જળની જરૂર હતી અને તેમણે તે પૂરી ન કરી તેથીજ વ્યાધિ પેદા થયો.જેમ એક છોડવાને

×આ હકીકત અમેરિકાને લાગુ પડે છે એમ સમજવુ આ દેશમાં એવો ઉપદેશ આપનાર કોઈ જાણ્યામા નથી

જળ, પૃથ્વી અને વાયુમાંથી ખોરાક ચૂસવો પડે છે અને એ ત્રણ પદાર્થો મળે તોજ તે સ્વસ્થ રહે છે, તેમ મનુષ્યને પણ જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પદાર્થો લેવાની જરૂર પડે છે, કે જેથી કરીને તેના શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે અને કદાચ તેમા સહેજ બગાડો થયો હોય તો સુધરી જાય. છોડવાના મૂળમા પાણી સિંચવુંજ નહિ એવો વિચાર કોઇને આવે ખરો ? પોતાના ઘોડાને પાણીજ પાય નહિ, એવો કોઇ અક્કલબાજ માણસ હોય ખરો ? પરંતુ ખુબી એ છે કે આપણે આપણા જાનવરને તેમજ છોડવાને પાણી આપીએ છીએ.તેમને પાણીની જરૂર છે, એવુ આપણી સાધારણ અક્કલથી સમજાય છે; પરંતુ આપણી જાતનેજ જીવનદાયક પ્રવાહી વસ્તુથી વંચિત રાખીએ છીએ પરિણામ એજ આવે છે કે પાણીવિના જે દશા વનસ્પતિની અગર જાનવરની થાય તેજ આપણા શરીરની પણ થાય. પાણીની અગત્યના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરતી વખતે વનસ્પતિ અગર જાનવરનું દૃષ્ટાંત સ્મરણમાં રાખજો

શરીરની અંદર પાણી શા શા કામમાં આવે છે, એનો જો એક વાર પૂરો ખ્યાલ આવી જાય તો પછી આપણે પાણીની બાબતમાં સ્વાભાવિક જીવન ગાળીએ છીએ કે અસ્વાભાવિક તેની તુલના કરી શકાય પ્રથમ તો આજ એક મુદ્દાની વાત છે કે આપણા શરીરમાં તેના કુલ વજનના ૭૦ ટકા જેટલુ તો પાણીજ છે.એ પાણીનો અમુક અંશ આપણા શરીરના સંગઠનમાં કામ આવે છે અને જેમ જેમ તે નકામો થતો જાય છે, તેમ તેમ રાતદિવસ શરીરમાંથી બહાર આવ્યાજ કરે છે.હવે જો આપણે શરીરને સ્વાભાવિક તંદુરસ્ત દશામાં રાખવું હોય તો જેટલું પાણી વપરાઇ જાય તેની ખોટ પૂરી કરવાને નવું પાણી ઉમેરતા રહેવું જોઇએ.

આપણું શરીરયંત્ર તેની ચામડીમાંનાં અગણિત છિદ્રોદ્વારા દેહબાષ્પ અને પરસેવાના રૂપમાં નિરંતર પાણી બહાર કહાડયાજ કરે છે.પરસેવો એ શરીરનો પ્રવાહી મેલ છે તે ચામડીનાં છિંદ્રોદ્વારા એટલી ત્વરાથી બહાર આવે છે કે તેનાં ટીપા બંધાઈ જાય છે. તે ઉપરાત આપણી નજરે ન પડે એવી રીતે દેહબાષ્પના રૂપમાં પણ શરીરમાંથી રાતદિવસ વહ્યાજ કરે છે. પ્રયોગવડે સિદ્ધ થઇ ચૂકયું છે કે એ બાષ્પનો ચામડીમાથી બહાર આવવાનો માર્ગ જો પૂરી દેવામા આવે તો પ્રાણીનું મરણ નિપજે છે. રોમનગરમા પ્રાચીન કાળમા અમુક તહેવારને દહાડે એક છોકરાને આખે શરીરે સોનાના વરખ ચોપડીને અમુક દેવતાની મૂર્તિને ઠેકાણે તેને બેસાડયો; પણ જ્યારે કેટલીક વાર

પછી તેના શરીર ઉપરથી વરખ ઉખેડી લીધા ત્યારે તે મરી ગએલો માલૂમ પડયો; કારણ કે વાર્નિસ અને વરખને લીધે તેની ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઇ ગયા હતા, તેથી કરીને તેના શરીરમાથી દેહબાષ્પ નીકળવા પામી નહિ અને જેમ ચીમની ઉપર ઢાકણુ મૂકવાથી ધૂમાડો બહાર ન નીકળતા અંદર ઘેરાઈ તરતજ દીવાને હોલવી નાખે છે, તેમ આ છોકરાના શરીરમાં કુદરતના કાર્યમાં હરકત આવી, તેના શરીરમાનુ ઝેરી તત્ત્વ બહાર ન નીકળતા અંદર ને અંદર ઘેરાયું અને તેથી તેનો પ્રાણુ નીકળી ગયો.

પરસેવો તથા દેહબાષ્પનુ રાસાયનિક પૃથક્કરણુ કરી જોતા જણાય છે કે તે શરીરયંત્રના નકામા પદાર્થોથી ભરપૂર છે–મળ અને રદ થઈ ગએલાં દેહાણુઓ તેની અંદર પુષ્કળ પ્રમાણુમા હોય છે.હવે જો શરીરમા પૂરતું નવું પાણી સિંચવામા ન આવે તો આ નકામી ચીજો શરીરમા ને શરીરસાજ ભરાઇ રહે.તેમાથી વિષ પેદા થાય; જેને પરિણામે વ્યાધિ અને મૃત્યુને તેડું મોકલવું પડે.શરીરની અંદર મરામતનુ કામ રાતદિવસ ચાલ્યાજ કરે છે.નકામા રદ થઈ ગએલા દેહાણુઓ, જીવનકોશો અને રેસાઓને બહાર ફેંકી દેવામા આવે છે અને તેને ઠેકાણે ખેારાકમાથી બનેલી નવી સામગ્રીઓ રુધિરમાં દાખલ થઇને તે દ્વારા આખા શરીરમા જયા જરૂર હોય ત્યા પહોંચાડવામાં આવે છે. શરીરમા ભેગા થતા નકામા પદાર્થને બહાર કહાડી નાખવા કુદરત હમેશાંજ સાવધાન રહે છે. શરીરયંત્રની અંદર તે જરા પણુ કચરો એકઠો થવા દેતી નથી.જો નકામા પદાર્થો બહાર કહાડવામા ન આવે અને તે શરીરમાં એકઠા થયા કરે તો તેમાંથી વિષ ઉત્પન્ન થાય અને તેમાંથી રોગ પેદા થાય તેમાં તરેહ તરેહનાં જંતુઓ પાકે અને પછી એ જંતુઓના બચ્ચાં, ઇંડાં વગેરે વસ્તીવાડી શરીરમાં સુખપૂર્વક વધતીજ જાય અને પેલા કચરામાંથી તેમને પૂરતું પોષણુ મળ્યા કરે, એટલે તેમની કુલવૃદ્ધિ ઘણી ત્વરાથી થતી ચાલે. જંતુઓ તંદુરસ્ત શરીરને કશી ઇજા કરી શકતા નથી. ઉલટુ તંદુરસ્ત મનુષ્યના રુધિરમા રહેલા સફેદ અણુઓ તેમનો નાશ કરી નાખે છે, પણ પૂરતુ પાણી નહિ પીનાર મનુષ્યના દેહમા જામેલા કચરાના ઢગલા તેઓ જુએ છે, ત્યારે અહી આપણે માટે ઘણો સારો ભક્ષ તૈયાર કરી મૂકયો છે, એમ ધારીને ત્યા પડાવ નાખે છે અને પછી પોતાનુ કાર્ય શરૂ કરે છે આગળ ઉપર સ્નાનવિષે વિવેચન કરતાં જે કાંઇ કહેવાનું અવશિષ્ટ રહ્યુ હશે તે કહેવામા આવશે

હઠયોગીના રોજના વ્યવહારમા પાણી ઘણુ મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે યોગી

તેનો બહારથી તેમજ શરીરની અંદરના ભાગમા બેઉ રીતે ઉપયોગ કરે છે. તેમ કરીને તે પોતાનું આરોગ્ય જાળવી રાખે છે તેરાજ જ્યાં કોઇ જાતની વિકૃતિ થઈ હોય અથવા શરીરની સ્વાભાવિક ક્રિયા નિર્બળ થઈ હોય ત્યા પણ જળનો ઉપયોગ કરી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે અને જળના ગુણનો મહિમા કેવો છે તે પૂરવાર કરી દે છે. આ પુસ્તકમા આગળ ઉપર જળના ગુણવિષે વિવેચન કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થશે આ બાબતની ઉપયોગિતા અમે વાચકના મન ઉપર આગ્રહપૂર્વક ઠસાવવા ઇચ્છીએ છીએ, અને સાને અમારી ભલામણ છે કે આ વાતને સાધારણ જેવી ગણી કહાડી કોરે ન મૂકે દરેક દશમાંથી સાત વાચકને તો પાણીના વિષયમાં અમે જે સૂચના કરીએ છીએ તેની ખાસ જરૂર છે. એમ અમારૂં માનવુ છે, માટે પ્રિય વાચક! આ કથન, જાણે તમને ઉદ્દેશીનેજ લખાયું છે એમ જાણી ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક સમજી અંતરમા ઉતારજો.

દેહબાષ્પ અને પસીનાવડે શરીરમાંનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે, એટ[illegible] પણ તેનાથી બીજા પણ કેટલાક હેતુ સિદ્ધ થાય છે શરીરની વધારા[illegible] સાથે સાથે બહાર નીકળી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા જોઈના[illegible] રહે છે પરસેવા તથા દેહબાષ્પદ્વારા શરીરમાંનો કચરો બહાર [illegible] જોતા આપણી ચામડી એ ગુર્દાને તેની મળશોધક ક્રિયા[illegible] તથા તેનુ બાકી રહેલુ કામ ઉપાડી લે છે આ બધા કામ [illegible] નજ બની શકે

બીજાં પણ કેટલાંક કામોને લઇને શરીરમાં પાણીની જરૂર પડે છે. શરીરમા નિરંતર ઉષ્ણતા પેદા થયા કરે છે, જેનુ કારણ ફેફસાંની ક્રિયાના વર્ણનમાં કહેવાઇ ગયું છે, તેની અધિકતા ઓછી કરવાને તથા તેને મુકરર હદમાંજ રહેવા દેવા માટે પાણીની જરૂર છે. ફેફસાદ્વારા ખેચાએલા વાયુમાંના પ્રાણતત્ત્વનેા શરીરમાંના કાર્બનની જોડે યેાગ થાય છે અને તે યેાગના પરિણામે ઉષ્ણતા પેદા થાય છે. જ્યારે પાણી શરીરયંત્રમાંથી પસાર થાય છે, તેનાવડે આ ઉષ્ણતાની સમતા સચવાઈ રહે છે અને તે જોઈએ તે કરતા વધી જતી નથી.

શરીરમાં જોઇતા પદાર્થો લઇ જવા લાવવાના કામમા લેાહીની સાથે બધે ફરી વળવા માટે પાણી જરૂરનું છે. આપણે પૂર્વના અધ્યાયમા જોઇ ગયા કે રુધિર ધમનીઓ તથા શિરાઓમા થઇને વહન કરે છે, ત્યારે તેને બે જાતનાં કર્તવ્ય કરવાના હેાય છે.એક તેા શરીરમા જ્યા જ્યા પેાષણની અને નૂતન રુધિરાણુઓની જરૂર હેાય,શરીરની મરામતના કામ માટે જ્યાં જ્યાં જીવનકેાશઅને રેસાઓનેા ખપ હેાય ત્યા બધે તે ચીજો પહેાચાડી આવવી,શરીરમાં પાણીની ન્યૂનતા થાય તેા લેાહીમાં પણ તેમજ થવાનું.વારૂ,જ્યારે ઉપર કહેલું કામ પૂર્ણ કરીને લેાહી હૃદય તરફ પાછુ આવે છે,ત્યારે તે ખાલી હાથે નથી આવતું,પરંતુ શરીરમાનેા કચરેા,જીવનકેાશના મુડદા વગેરે પદાર્થોને ઘસડતું આવે છે. આ પદાર્થો શરીરમા પડયા રહે તેા તેઓ સડે અને તેમાથી વિષ ઉત્પન્ન થાય એ કચરેા શરીરના જે જે દ્વારમાથી નીકળી જવાનેા હેાય તે તે દ્વારને રુધિર હવાલે કરી દે છે. કેટલેાક કચરેા ગુર્દામા જાય છે, જ્યાથી , તે પિશાબવાટે નીકળી જાય છે, કેટલેાક મળદ્વાર તરફ. કેટલેાક ચામડીના છિદ્રો તરફ અને ફેફસા તરફ ચાલ્યેા આવે છે, જ્યાથી તે મળ, પરસેવેા, અને ઉચ્છ્વાસદ્વારા નીકળી જાય છે.જો શરીરમા પૂરતું પાણી ન હેાય તેા આ કાર્ય કુદરતના હેતુ પ્રમાણે સિદ્ધ થઇ શકે નહિ. વળી પૂરતા પાણી વગર શરીરયંત્રની રાખ એટલે ખેારાકમાથી અવશિષ્ટ રહેલેા મળ સખત થઇ જાય છે,તેથી કરીને મળાશયમાથી તે સહેલાઈથી બહાર આવી શકતેા નથી. એનું પરિણામ બંધકેાશ અને તજ્જનિત રેાગેા પેદા થવામા આવે છે.જેને જેને જૂના બંધકેાશનેા વ્યાધિ હેાય છે, તેમાંના સેકડે નેવું ટકાને શરીરમા પાણીની તંગીને લીધેજ એ રેાગ પેદા થયેા હેાય છે અને જો તેઓ પાછુ યેાગ્ય પ્રમાણમા પાણી પીવાનું શરૂ કરે તેા તેઓ રેાગમુકત થાય. આ બધું યેાગીના જાણવામાં છે. આ બાબતવિષે અલાયદું પ્રકરણજ આ પુસ્તકમા જોવામા આવશે; પણ અમારા

મત પ્રમાણે આ વિષય ઘણોજ અગત્યનો હોવાથી અમે વાચકોનું ધ્યાન તે તરફ વારંવાર ખેંચવા માગીએ છીએ.

રુધિરને યોગ્ય ઉત્તેજના આપવા માટે, તેને શરીરમા ઝપાટાબંધ વહેવાને યોગ્ય બનાવવા માટે, તે ઝીણામા ઝીણી નસોમાં પ્રવેશ કરી શકે એટલું પાતળું બનાવવા માટે, શરીરમાંના નકામા પદાર્થોને સહેલાઈથી કહાડી નાખવા માટે, તેમજ શરીરમાં અન્નરસ પ્રવાહી રૂપમાંજ શોષાઇ શકે તે માટે—આટલા આટલા કામ માટે પૂરતા પાણીની જરૂર છે.

પૂરતું પાણી પીધા વગર રુધિર શરીરમાં ફરી શકતું નથી,તેથી કરીને શરીરના કેટલાક ભાગમા રુધિરની ન્યૂનતા ઉઘાડી દેખાઇ આવે છે.એવાં માણસોના શરીર લોહીવગરનાં સૂકાં તથા ફીક્કા વર્ણનાં અને પાંડુરોગ થયો હોય તેવા દેખાય છે. તેમની ચામડી પણ તાવ આવી ગયા પછી થઇ જાય છે તેવી સૂકી હોય છે અને તેમનો પરસેવો પણ બહુજ અલ્પ હોય છે. તેમની આખી આકૃતિ માંદા માણસના જેવી હોય છે.તેમને જોતાજ મનમાં એમ થઇ આવે છે કે સૂકાઇને કોટલું બની ગએલા ફળ જેવાં તેમના શરીર દેખાય છે. સૂકા ફળની માફક તેમને પણ એકવાર પાણી મળે તો તેમની આકૃતિ ગોળ અને ભરાવદાર બને ખરી. એવા લોકોને લગભગ કાયમનોજ બંધકોશ લાગુ પડેલો હોય છે અને હવે પછીના અધ્યાયમાં બતાવવામાં આવશે તે પ્રમાણે બંધકોશની પાછળ પાછળ બીજા અગણિત રોગો ચાલ્યા આવે છે. એમના મલાશયમાં દુર્ગંધ મારતો મળ ભર્યો ને ભર્યોજ હોય છે; અને એ મળનો અર્ક રુધિરમા દાખલ થઇ આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આ ઝેરને દુર્ગંધયુક્ત શ્વાસ અથવા ગંધાતો પરસેવો અથવા અસ્વાભાવિક પિશાબ—એ ત્રણ રસ્તે શરીરબહાર કહાડવાનો કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. આવા પ્રકારનું લખાણ કંટાળાજનક તો છેજ, પણ આવી હાલતનું ભયંકર સ્વરૂપ બતાવ્યા વગર તે વાત વાચકોના લક્ષમાં નહિ ઉતરે;માટે તેમને કદાચ સૂગ આવે તો આવે પણ સાફ શબ્દોમાં હકીકત કહી દેવાની અમારી ફરજ છે. આ બધી ઉપાધિ ફક્ત પૂરૂં પાણી ન પીવાથીજ પેદા થાય છે. તમે પોતાના શરીરને બહારથી સાફસુફ રાખવાની ખૂબ કાળજી રાખો છો, પણ અંદરથી નર્યું મેલથી ભરેલુ રહેવા દો છો, એ વાત તમારા ધ્યાનપર લાવવાનો અમારો હેતુ છે.

શરીરયંત્રની અંદરના તમામ અવયવોને પાણીની જરૂર પડે છે. તેમનામાં હમેશાંકાગટ પાણીનું સિંચન થયા કરવું જોઇએ, નહિ તો વરસાદવિના જે

દશા પૃથ્વીની થાય છે,તેજ દશા આપણા શરીરની પણ થાય. તંદુરસ્તીને માટે પ્રત્યેક દેહાણુ, રેસા અને અવયવને પાણી મળવું જોઇએ. પાણીમા ઘણાખરા પદાર્થો ઓગળી જાય છે અને તેથી ખોરાકમાંના તત્ત્વોને પાણી ઓગાળી નાખે છે તોજ તેનો બનેલો રસ શરીરમા બધે પોષણ આપી શકે અને શરીરમાની નિરુપયોગી ચીજો બહાર ચાલી આવે " લોહી એ જીવન છે " એવું આપણે વારંવાર સાભળીએ છીએ, ત્યારે જે પાણીવગર લોહી નકામા જેવું બની જાય છે તે પાણીવિષે આપણે શું કહેવું ?

ગુર્દાને તેમનો ધર્મ બજાવવા માટે પાણીની જરૂર પડે છે. તેને પૂરતું પાણી મળે તોજ તે મૂત્ર પેદા કરી શકે અને મૂત્રદ્વારા યૂરિયા, યૂરેટા વગેરે ઝેરી તત્ત્વો શરીરબહાર નીકળી જવા પામે. એમાનું થુંક, પિત્ત, પાચકરસ, પેન્ક્રિયેટિક રસ તથા શરીરના બીજા રસોની બનાવટમાટે પાણી આવશ્યક છે. પાણી પીવાનુ બંધ કરો એટલે આ બધી ઉપયોગી ચીજોની પેદાશ એકદમ બધ થઇ જવાની. થોડું પાણી પીવાના જોખમનો ખ્યાલ હવે તમને આવે છે ?

અત્ર જણાવેલી બધી હકીકતો યોગીઓની કલ્પનાનુંજ પરિણામ છે અને તે વાસ્તવમા સત્ય નથી એવો જો તમને સદેહ રહેતો હોય તો અમારી સલાહ છે કે કોઈ પણ માનનીય પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનને હાથે લખાયલુ શારીરવિજ્ઞાનનું પ્રમાણભૂત ગણાતું પુસ્તક તમારે વાચી જોવું. એમ કર્યાથી તમને માલૂમ પડશે કે અમે જે હકીકતો લખી છે તે સઘળી એના એજ સ્વરૂપમાં તેમાં પણ બતાવેલી છે. એક જાણીતા શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીએ કહ્યું છે કે:"શરીરની સ્વાભાવિક દશામા શરીરના રેસાઓની અંદર એટલુ પાણી જોવામા આવે છે કે: 'પ્રાણીમાત્ર પાણીમાંજ રહે છે' એમ કહીએ તોપણ ચાલે;" માટે પાણીવિના જીવન અને તંદુરસ્તી, એમાનુ કાંઇ સંભવેજ નહિ.

દર ચોવીસ કલાકમા થઇને માત્ર ગુર્દામાથીજ આશરે ૩ાા શેર પાણી મૂત્રરૂપે વહી જાય છે. તેની અદર શરીરયંત્રમાથી ગુર્દાએ ખેચી લીધેલો મેલ તથા ઝેરી પદાર્થોનો અર્ક એકત્રિત થએલો હોય છે એ ઉપરાત ચામડીનાં છિદ્રોદ્વારા રોજનું અઢીથી ત્રણ શેર પસીના અને દેહબાષ્પના રૂપમા પાણી નીકળી જાય છે. ફેફસામારફતે પ્રશ્વાસની સાથે આશરે ૦ાા શેરથી એક શેર પાણી નીકળી જાય છે.મળની સાથે પણ થોડુંક પાણી ચાલ્યું જતું હશે. એ ઉપરાત આંસુ, બલગમ વગેરેમારફતે પાણી નીકળી જાય તે જૂદું. હવે તમે વિચાર

કરો કે આ બધા પાણીની ખોટ પૂરી કરવા માટે આપણા શરીરમા કેટલા પાણીની જરૂર ઉભી થાય ? થોડું પાણી તો ખોરાકની સાથે જઠરમા જાય છે; પરંતુ તે પણ અમુક પ્રકારની પ્રવાહી રસવાળી ભોજનસામગ્રી હોય તોજ; પણ જે પાણી શરીરના મળને બહાર ખેંચી કહાડી શરીરને સાફ રાખવામાં વપરાઇ જાય છે, તેને મુકાબલે આ પાણી ઘણુજ ઓછું કહેવાય. આરોગ્યના વિષયમા જાણીતા વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે રોજનું પાચથી છ શેર પાણી તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા ચાહનાર પુરુષ યા સ્ત્રીએ પીવું જોઇએ, કે જેથી કરીને શરીરમાથી નીકળી જતા પાણીની ખોટ પૂરી થઇ જાય જો આટલું પાણી દરરોજ શરીરને પૂરૂં પાડવામા ન આવે તો શરીર પોતાના કામને માટે પોતાના યંત્રોમાનું પાણી ખેંચવા લાગે છે અને તેથી આ અધ્યાયના આરંભમાં આપણે કહી ગયા તેવો સૂકો,ફીકકો અને માદા જેવો મનુષ્ય બની જાય છે. તેના શરીરની તમામ ક્રિયાઓ નિર્બળ થઇ જાય છે. મનુષ્ય અંદરથી તેમજ બહારથી બેઉ તરફથી શુષ્ક બનવા લાગે છે. શરીરના યંત્રોમાં સ્વચ્છતા અને સુંવાળાપણું બહુજ કમી થઇ જાય છે.

બસ ! રોજનું છ શેર પાણી ! જરા વિચાર તો કરો. કદાચ તમે રાતદિવસ થઇને પૂરૂં અશેર પણ નહિ પીતા હો. છતાં તમે શરીરે અસ્વસ્થ અને દુઃખી રહો છો તેનુ કારણ તમને સમજાતું નથી તમે અજીર્ણ,બધકોશ, લોહીનો અભાવ, લોહીવિકાર,નિર્બળતા વગેરે વ્યાધિઓથી પીડાતા હો તેમા નવાઈ પણ શી ? તમારૂં શરીર અનેક પ્રકારનાં ઝેરના સંગ્રહસ્થાન જેવું બની રહ્યું હોય છે અને પાણીના અભાવને લીધે એ ઝેર ગુર્દા તથા ચામડીનાં છિદ્રો દ્વારા નીકળી શકતું નથી. આપણો મલાશય જૂના, ઘટ્ટ કાંકરા જેવા મળથી ભરેલો હોય, તેમા કશું આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. એ ગંદકીથી આપણુ આખું શરીર વિષમય બની ગયું છે. કુદરત તો મલદ્વારમારફતે એ ઝેરને બહાર કહાડી નાખવા ઘણોએ પ્રયત્ન કરે છે પણ તમે તેનો માર્ગ સરળ કરી આપવા પૂરતું પાણી આપો ત્યારે ને ! બિચારી એકલી કુદરત શું કરે ? તમારા જઠરમા પાચકરસની અને મુખમા થુંકની પણ તંગી હોય તો તેમાં પણ શી નવાઇ ? પાણીવગર કુદરત તેમને કેવી રીતે તૈયાર કરી શકે ? તમારૂ લોહી બગડી ગએલું છે એનું કારણ પણ કાંઈ દૂર શોધવા જવું પડે તેમ નથી. તમે કુદરતને જોઈતું પાણી પૂરૂં પાડયું હોત તો તેણે લોહીને સ્વચ્છ રાખ્યું હોત. તમારા જ્ઞાનતંતુઓ પણ નિર્બળ અને અવ્યવસ્થિત થઇ ગયા છે, કાર-

ણુ કે એ સિવાય બીજું થાય પણ શું ? તમારા શરીરના તમામ યંત્રો બગડી ગયાં છે,તેમાં નવાઇ જેવું કાંઇ નથી.તમારી આટઆટલી બેદરકારી છતાં બિચારી કુદરત તમારા ભલામાટે પોતાથી બનતાં ફાંફા મારે છે. તમે તેને પાણી નથી આપતા તો તમારા શરીરમાંથી તે થોડુંક પાણી ખેંચીને કામ ગબડાવે છે. તેમ ન કરે તો શરીરયંત્ર એકદમ બંધ પડી જાય; પરંતુ વધારે પાણી ખેંચી લેવાને તેનો જીવ ચાલતો નથી તેથી તે વચલો રસ્તો પકડે છે. તમારા ગામના કૂવામાં પાણી ખૂટયાં હોય ત્યારે જેમ તમે થોડા પાણીથી તમારો વ્યવહાર નિભાવો છો અથવા છેક ન ચાલે તેટલા કામમા પાણીને વાપરી બાકીના કેટલાક કામ રહી જાય તો ભલે એમ તમે મન વાળો છો; તેમ કુદરત પણ બિચારી નાછુટકે શરીરમાંથી જરા જરા પાણી ખેંચીને જેમ તેમ કરી શરીરયંત્રને નિભાવી રાખે છે.

યોગી લોકો પૂરતું પાણી પીતા ડરતા નથી. થોડું પાણી પીને શુષ્ક થઇ ગએલા માણસોની માફક તેમને લોહી પાતળું થઇ જવાની ભીતિ હોતી નથી. કદાચ જરૂર પડી અને જોઇએ તે કરતાં વધારે પાણી પીવાઇ ગયું તો તેમાં કશું ડરવા જેવુ નથી. કુદરત તેને તરતજ સહેલાઈથી બહાર કહાડી નાખે છે. બર્ફમિશ્રિત પાણી જે આધુનિક સભ્યતાની એક અસ્વાભાવિક સામગ્રી છે, તેને યોગી કદિ વાપરતો નથી, પણ ૮૦ અંશ જેટલા ઉષ્મમાનવાળું પાણીજ પસંદ કરે છે પોતાને જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે તે પાણી પી લે છે. તેની તરસ પણ સ્વાભાવિકજ હોય છે સૂકાં બની ગએલાં માણસોની માફક તેની તરસને જાગૃત કરવી પડતી નથી. તે વારવાર પાણી તો પીએ છે પણ એકસામટુ ઘણુ પાણી કદિ પીતો નથી.તે એકદમ પોતાના પેટને પાણીથી ભરી દેતો નથી, કેમકે એ પણ કુદરતના નિયમવિરુદ્ધ, અસ્વાભાવિક અને હાનિકારક છે તે થોડું થોડુ દિવસમા ઘણીવાર પીએ છે પોતે કામમા રોકાએલો હોય તે વખતે પાણીનું એક પાત્ર પાસે મૂકી રાખે છે અને તેમાથી થોડી થોડી વારે ઘુટડા એ ઘુંટડા પીધા કરે છે

જેમણે ઘણા વરસથી પોતાના શરીરની પ્રવૃત્તિઓ તરફ દુર્લક્ષ કર્યું હોય છે અને તેથી જેઓ કુદરતી ટેવોને વિસરી ગયા હોય છે તેમને કુદરતના રાહપર ફરીથી આવવુ હોય તો તેમણે થોડા વખત કાળજીપૂર્વક મહાવરો રાખવાની જરૂર છે થોડો વખત તેમ કર્યાથી શરીરની અંદરથી પાણીની માગણી થવા લાગશે અને સ્વાભાવિક તરસ જાગૃત થશે. સારામા સારી રીત

એ છે કે એક મોટો પ્યાલો પાણીથી ભરીને સામે રાખી મૂકવો અને તેમાથી થોડી થોડી વારે ઘુંટડે ઘુટડે પીતા જવુ અને શામાટે આ પાણી પીવામા આવે છે, તેનું સ્મરણ પણ કરતા રહેવું. પાણી પીતી વખતે મનમાં ભાવના કરવી કે: “ મારા શરીરને પોતાનું કામ બજાવવા માટે પાણીની જરૂર છે તેથી હું તેને પાણી આપી રહ્યો છું.એનાવડે મારૂં શરીર સ્વાભાવિક દશામાં આવી જશે—મને તેનાવડે તંદુરસ્તી અને બળ પ્રાપ્ત થશે–હું બળવાન, તંદુરસ્ત અને સ્વાભાવિક મનુષ્ય બની જઇશ. ”

યોગી લોકો ×સૂતી વખતે દરરોજ એક પ્યાલો ભરીને પાણી પી લે છે. આ પાણી શરીરમાં દાખલ થઇને રાતમા શરીરની શુદ્ધિનું કામ ઘણી સારી રીતે કરે છે. શરીરમાંના કેટલાક કચરાને પિશાબને માર્ગે બહાર કહાડી નાખે છે. સવારમાં ઉઠીને તરતજ પાછો બીજો એક પ્યાલો પી જાય છે. સવારમાં ઉઠીને તરત પાણી પીવાનો હેતુ એ છે કે ભોજન લેતા પહેલાં પીધેલું પાણી જઠરને ધોઇને સાફ કરી નાખે છે અને રાતમાં એકઠો થએલો કચરો વગેરે જે કાંઇ હોય તેને બહાર કાઢી નાખવામાં ઘણી મદદ કરે છે. દિવસમાં પ્રત્યેક ભોજનની પહેલાં થોડીવાર આગમચ એક પ્યાલો પાણી પીવાનું અને હલકી કસરત કરવાનું યોગી ભૂલતો નથી. તેની માન્યતા એવી છે કે એમ કર્યાથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો ખોરાકને માટે તૈયાર થઇ જાય છે અને સ્વાભાવિક ભૂખ પેદા થાય છે. જમતી વખતે પણ તે જરા જરા પાણી પીતાં ડરતો નથી. કદાચ આ વાંચીને આરોગ્યના વિદ્વાન આચાર્યો ચમકી ઉઠશે; પરંતુ પીધેલા પાણીથી ખાધેલો ખોરાક તથા પાચક રસ ધોવાઇ ન જાય તેટલી કાળજી તો તે રાખતોજ હોય છે.ભોજનવખતે એકસામટું ઘણું પાણી પીવાથી થુંકની પાચકશકિત નરમ થઇ જાય છે અને ખોરાક ચવાઇને થુંકની સાથે સંમિશ્રિત થતા પહેલાંજ પાણીના ધક્કાથી ગળે ઉતરી જાય છે. તેથી કરીને તેના ઉપર જે જે કુદરતી ક્રિયાઓ થવી જોઇએ તે પહેલાજ તે જઠરમા ચાલ્યો જાય છે. વળી ગયા અધ્યાયમા ચર્ચેલી ખોરાક ચાવવાની યોગીની ચોકકસ રીતમા પણ આથી ઘણું નડતર થાય છે. યોગીની માન્યતા એવી હોય છે કે જમતીવેળા એક સામટું અને ઘણું પાણી પીવાથી નુકસાન થાય છે.

×સૂતી વખતે પાણી પીવાથી અહિં બતાવેલો લાભ થાય છે, પણ એક નુકસાન જે ખાસ કરીને તરુણ બ્રહ્મચારીઓને થવાનો સંભવ છે તે એ છે કે મૂત્રાશય ઉપર પાણીનું દબાણ થવાથી વીર્યસ્રાવ થઇ જાય છે. સવારમાં પાણી પીવાથી તો લાભજ છે

તેટલાજ માટે જમતીવેળા તે થોડું થોડુંજ પાણી પીએ છે. તેમ કર્યાથી જઠરની અંદર ખોરાક સારી રીતે પલળીને નરમ થાય છે અને એટલા થોડા પાણીથી પાચકરસની શકિત નબળી પડતી નથી.

દૂષિત થઈ ગએલા જઠરને સાફ કરવામા ગરમ પાણી કેટલું ઉપયોગી છે તે તો વાચકોમાના ઘણાક સમજતાજ હશે. આવે પ્રસંગે ગરમ પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે એમ અમે માનીએ છીએ તોપણ એટલું કહેવું ઉચિત છે કે આં પુસ્તકમા બતાવ્યા પ્રમાણે જો કોઈ પણ વાચક યોગીની રહેણી-કરણી મુજબ પોતાનું જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરશે તો તેમના જઠરને એવી રીતે સાફ કરવાની જરૂરજ નહિ પડે. વિચારપૂર્વક ભોજન લેવાની ટેવ પડી જાય તે પહેલા શરૂઆતમા દૂષિત થએલા જઠરને સાફ કરવા સારૂ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કર્યાથી જરૂર લાભ થશે. ગરમ પાણીનો પૂરો ફાયદો મેળવવાની સારામા સારી રીત એ છે કે સવારમા નાસ્તો લેતાં પહેલા અથવા બપોરનુ ભોજન લેતા પહેલાં એક કલાક આગમચ શેર એકને આશરે ગરમ પાણી ધીરે ધીરે ચૂસતા હોઈએ તેવી રીતે પીવું. તેનાથી પચનક્રિયા કરનારી માંસ–પેશીઓને ઉત્તેજન મળે છે અને શરીરયંત્રમાં જામી ગએલો કચરો ગરમ પાણીથી નરમ થતાંજ બહાર નીકળી જવા તૈયાર થાય છે; પણ આ પ્રયોગ માત્ર થોડા દિવસને માટેજ છે. કુદરતના ક્રમમા હમેશાં ગરમ પાણી પીવાનું છેજ નહિ. તંદુરસ્ત હાલતમા તો તે ઠંડા પાણીનીજ માગણી કરે છે; અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે પણ ઠંડું પાણીજ જરૂરનું છે; પણ જ્યારે કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કર્યાથી સ્વાસ્થ્યમાં બગાડો થઈ ગયો હોય ત્યારે કુદરતના રાહપર આવતાં પહેલાં જે શુદ્ધિ કરવાની જરૂર છે તે ગરમ પાણીથી થઈ શકે છે,માટે તેટલો વખત તે ઉપયોગી છે.

આ પુસ્તકના આગળઉપરના અધ્યાયોમા સ્નાન આદિ પાણીના બાહ્ય પ્રયોગવિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો અમારો ઉદ્દેશ છે આ અધ્યાય માત્ર શરીરની અંદર પાણીનો જે ઉપયોગ થાય છે તેને લગતોજ છે.

પાણીના ઉપર વર્ણવેલા ગુણ, કાર્યો અને પ્રયોગો ઉપરાત અમે એમ પણ સૂચવીએ છીએ કે પાણીની અંદર પ્રાણશક્તિ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલી છે. શરીરને પ્રાણની જરૂરીઆત હોય તો તૃષા ઉત્પન્ન કરીને શરીર પાણી માગી લે છે અને તેમાથી જોઇતો પ્રાણ ખેંચી લે છે. કોઈ કોઇ વાર માત્ર ઉત્તેજનાને માટેજ એકાદ પ્યાલો પાણી પીવાની જરૂર જણાય છે; એનું

કારણ એ છે કે શરીરમાં પ્રાણનો સંચય એકાએક ખૂટી જવાથી કુદરત પાણીની માગણી કરે છે, કેમકે પાણીમાંથી પ્રાણ સહેલાઈથી ખેંચી શકાય છે એ વાત કુદરતને જાણીતીજ હોય છે. ઘણીવાર તમે થાકી ગયા હો છો પણ એક પ્યાલો પાણી પીતાંજ તમારામાં નવું ચેતન આવી જાય છે અને તમે નવા બળથી તમારે કામે મંડી જાઓ છો. એવા પ્રસંગ તમને યાદ હોવાજ જોઈએ. જ્યારે જ્યારે તમને સુસ્તી કે નબળાઇ માલૂમ પડે ત્યારે પાણીને યાદ કરજો. યોગીઓની શ્વસનક્રિયાની સાથે જો પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનાથી બીજા ઉપાયો કરતાં વધારે ત્વરાથી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થઇ જાય છે.

પાણી ચૂસતી વખતે થોડો વખત તેને મોંમાં રહેવા દેવુ' અને પછી ગળી જવું. જીભ અને મોંના જ્ઞાનતંતુઓ સૌથી પહેલા અને શીઘ્રતાથી પ્રાણનું શોષણ કરી શકે છે. થાક લાગ્યો હોય ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આ સૌથી લાભદાયક ઉપાય છે. આ વાત સૌએ યાદ રાખી મૂકવા જેવી છે.

अध्याय १३ मो—शरीरयंत्रनी राख

હજી પણ એવાં ઘણા માણસો છે કે જેઓ માનવશરીરના અથવા તેના કોઇ અંગના વર્ણન અથવા હકીકતોથી સૂગાઇ જાય છે અને એવા વર્ણનને અશ્લીલ ગણે છે. અમારા વાચકો પૈકી જો કોઇ તેવા હશે તો તેમને આ અધ્યાયનું વાચન ઘણુંજ અણરુચતું થઇ પડશે. જેઓ માનવશરીરની ઘણીજ અગત્યની ક્રિયાઓના અસ્તિત્વ તરફ લક્ષ આપવા ચાહતા નથી અને એવી શારીરિક ક્રિયાઓ રોજના જીવનનું એક અંગ છે એવો વિચાર આવતા જેમને શરમ ઉપજે છે તેઓને આ અધ્યાય વાચતા કંટાળો ઉપજશે અને આ અધ્યાયને આખા પુસ્તકના કલંકરૂપ ગણશે; તેમજ મનમા કહેશે કે આવી વાતો તરફ દુર્લક્ષ કરીને અમે તેને છોડી દીધી હોત તો સારૂં થાત. એવાઓને અમારો એકજ ઉત્તર છે કે એવી શાહમૃગની મૂર્ખાઇભરેલી નીતિના અનુસરણથી ફાયદો નથી પણ નુકશાન છે. શાહમૃગની પાછળ જ્યારે શિકારીઓ પડે છે ત્યારે પોતાને ભય આપનાર વ્યક્તિઓને ન જોવાની ઇચ્છાથી તે રેતીની અંદર મોં સંતાડીને પડી રહે છે; પણ શાહમૃગ શિકારીઓને ભલે ન જુએ,

પરંતુ તેઓ કાંઇ તેને છોડે તેવા નથી.તેઓ તેને પકડીને કેદ કરી લે છે.એવી રીતે આપણા શરીરમાંની ગંદકી તરફ સૂગ આણીને આપણે આંખ મીંચીશું પણ તે આપણી સામે આંખ મીંચનાર નથી. વળી અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે આખો માનવદેહ, તેના તમામ અવયવો અને તેમના ધર્મો એટલા તો પવિત્ર છે કે અમને તો તેમાં કશું અશ્લીલ કે અનાગરિક જેવું દેખાતું નથી. આવી અગત્યની ક્રિયાવિષે વિચાર કરવામાં કે ચર્ચા કરવામા જેમને ઘૃણા ઉપજે છે, તેમનામાં મૂર્ખતાસિવાય બીજું કશું અમે જોઈ શકતા નથી. જે બાબતની સૂગ આવે તેના તરફ બેદરકારી બતાવવાની ટેવનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે મનુષ્યજાતિનો મોટો ભાગ એ ટેવમાથી પેદા થતા વ્યાધિઓનો ભોગ થઇ પડયો છે.જેઓ આ પ્રકરણ કાળજીપૂર્વક વાચશે તેમાંના ઘણાખરાના હૃદયમાં અમારા કથનથી નવીન પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉદય થશે. બીજા કેટલાક લોકો જેઓ આ બાબતવિષે પહેલેથી જાણતા હશે તેઓ આ પુસ્તકમા લખેલી સાચેસાચી હકીકતને આવકાર આપશે અને કહેશે કે આ બાબત તરફ લોકોનુ ધ્યાન ખેચાયાથી ઘણાને લાભ થશે. આ પ્રકરણમાં શરીરરૂપી એન્જીનની રાખ એટલે શરીરનો મળ–ઝાડો–તેને વિષે અમે ચોખ્ખેચોખ્ખી વાતો કહેવા માગીએ છીએ.

આજકાલ માનવજાતિનો પોણો ભાગ, થોડા યા વધુ પ્રમાણમા બધકોશ અને તેના દુઃખદાયક પરિણામ ભોગવી રહ્યો છે, એજ સાબિત કરી દે છે કે આવી વાતો ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે કરવાની પરમ આવશ્યકતા છે.બંધકોશ એ કુદરતથી વિરુદ્ધ છે અને એની ઉત્પત્તિનું કારણ ઘણુજ સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે તે જાણીને સૌને આશ્ચર્ય થાય છે કે શામાટે લોકો તેમના શરીરની આવી માઠી હાલત કાયમ રહેવા દેતા હશે ? આનો એકજ જવાબ છે કે આ આપત્તિના કારણવિષે તથા તેના નિવારણવિષે લોકોનું અજ્ઞાનજ દોષપાત્ર છે જો અમે કોઇ પણ મનુષ્યને આ આફતમાથી મુક્ત થવામા મદદગાર થતા હોઈએ, તેને કુદરતના રાહપર પાછો લાવી પુન સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી શકતા હોઇએ તો ભલેને આ પ્રકરણપ્રતિ ઘૃણા કરનારાઓ મો બગાડે કે નાક ચડાવે તેની અમોને લેશમાત્ર પરવા નથી અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના સૌથી વિશેષ અધિકારીઓ તો એની નિંદા અને ઘૃણા કરનારાઓજ છે

આ પુસ્તકનો પચનક્રિયાને લગતો અધ્યાય જેમણે વાચ્યો હશે તેમને

કારણ એ છે કે શરીરમાં પ્રાણનો સંચય એકાએક ખૂટી જવાથી કુદરત પાણીની માગણી કરે છે; કેમકે પાણીમાંથી પ્રાણ સહેલાઈથી ખેંચી શકાય છે એ વાત કુદરતને જાણીતીજ હોય છે. ઘણીવાર તમે થાકી ગયા હો છો પણ એક પ્યાલો પાણી પીતાંજ તમારામાં નવું ચેતન આવી જાય છે અને તમે નવા બળથી તમારે કામે મંડી જાઓ છો. એવા પ્રસંગ તમને યાદ હોવાજ જોઈએ. જ્યારે જ્યારે તમને સુસ્તી કે નબળાઇ માલૂમ પડે ત્યારે પાણીને યાદ કરજો. યોગીઓની શ્વસનક્રિયાની સાથે જો પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનાથી બીજા ઉપાયો કરતાં વધારે ત્વરાથી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થઇ જાય છે.

પાણી ચૂસતી વખતે થોડો વખત તેને મોંમાં રહેવા દેવું અને પછી ગળી જવું. જીભ અને મોંના જ્ઞાનતંતુઓ સૌથી પહેલા અને શીઘ્રતાથી પ્રાણનું શોષણ કરી શકે છે. થાક લાગ્યો હોય ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આ સૌથી લાભદાયક ઉપાય છે. આ વાત સૌએ યાદ રાખી મૂકવા જેવી છે.

अध्याय १३ मो–शरीरयंत्रनी राख

હજી પણ એવાં ઘણાં માણસો છે કે જેઓ માનવશરીરના અથવા તેના કોઇ અંગના વર્ણન અથવા હકીકતોથી સૂગાઇ જાય છે અને એવા વર્ણનને અશ્લીલ ગણે છે. અમારા વાચકો પૈકી જો કોઇ તેવા હશે તો તેમને આ અધ્યાયનું વાચન ઘણુંજ અણરુચતું થઇ પડશે. જેઓ માનવશરીરની ઘણીજ અગત્યની ક્રિયાઓના અસ્તિત્વ તરફ લક્ષ આપવા ચાહતા નથી અને એની શારીરિક ક્રિયાઓ રોજના જીવનનું એક અંગ છે એવો વિચાર આવતા જેમને શરમ ઉપજે છે તેઓને આ અધ્યાય વાચતા કંટાળો ઉપજશે અને આ અધ્યાયને આખા પુસ્તકના કલંકરૂપ ગણશે; તેમજ મનમા કહેશે કે આવી વાતો તરફ દુર્લક્ષ કરીને અમે તેને છોડી દીધી હોત તો સારૂં થાત. એવાઓને અમારો એકજ ઉત્તર છે કે એવી શાહમૃગની મૂર્ખાઇભરેલી નીતિના અનુસરણથી ફાયદો નથી પણ નુકશાન છે. શાહમૃગની પાછળ જ્યારે શિકારીઓ પડે છે ત્યારે પોતાને ભય આપનાર વ્યક્તિઓને ન જોવાની ઇચ્છાથી તે રેતીની અંદર મોં સંતાડીને પડી રહે છે, પણ શાહમૃગ શિકારીઓને ભલે ન જુએ,

પરંતુ તેઓ કાંઇ તેને છોડે તેવા નથી તેઓ તેને પકડીને કેદ કરી લે છે.એવી રીતે આપણા શરીરમાંની ગંદકી તરફ સૂગ આણીને આપણે આંખ મીંચીશું પણ તે આપણી સામે આંખ મીંચનાર નથી. વળી અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે આખો માનવદેહ, તેના તમામ અવયવો અને તેમના ધર્મો એટલા તો પવિત્ર છે કે અમને તો તેમાં કશું અશ્લીલ કે અનાગરિક જેવું દેખાતું નથી. આવી અગત્યની ક્રિયાવિષે વિચાર કરવામાં કે ચર્ચા કરવામાં જેમને ઘૃણા ઉપજે છે, તેમનામાં મૂર્ખતાસિવાય બીજું કશું અમે જોઈ શકતા નથી. જે બાબતની સૂગ આવે તેના તરફ બેદરકારી બતાવવાની ટેવનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે મનુષ્યજાતિનો મોટો ભાગ એ ટેવમાથી પેદા થતા વ્યાધિઓનો ભોગ થઇ પડયો છે જેઓ આ પ્રકરણ કાળજીપૂર્વક વાંચશે તેમાંના ઘણાખરાના હૃદયમાં અમારા કથનથી નવીન પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉદય થશે. બીજા કેટલાક લોકો જેઓ આ બાબતવિષે પહેલેથી જાણતા હશે તેઓ આ પુસ્તકમાં લખેલી સાચેસાચી હકીકતને આવકાર આપશે અને કહેશે કે આ બાબત તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેચાયાથી ઘણાને લાભ થશે. આ પ્રકરણમાં શરીરરૂપી એન્જીનની રાખ એટલે શરીરનો મળ–ઝાડો–તેને વિષે અમે ચોખ્ખેચોખ્ખી વાતો કહેવા માગીએ છીએ.

આજકાલ માનવજાતિનો પોણો ભાગ, થોડા યા વધુ પ્રમાણમા બંધકોશ અને તેના દુઃખદાયક પરિણામ ભોગવી રહ્યો છે, એજ સાબિત કરી દે છે કે આવી વાતો ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે કરવાની પરમ આવશ્યકતા છે.બંધકોશ એ કુદરતથી વિરુદ્ધ છે અને એની ઉત્પત્તિનું કારણ ઘણુંજ સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે તે જાણીને સૌને આશ્ચર્ય થાય છે કે શામાટે લોકો તેમના શરીરની આવી માઠી હાલત કાયમ રહેવા દેતા હશે ? આનો એકજ જવાબ છે કે આ આપત્તિના કારણવિષે તથા તેના નિવારણવિષે લોકોનું અજ્ઞાનજ દોષપાત્ર છે. જો અમે કોઇ પણ મનુષ્યને આ આફતમાથી મુક્ત થવામાં મદદગાર થતા હોઈએ, તેને કુદરતના રાહપર પાછો લાવી પુનઃ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી શકતા હોઇએ તો ભલેને આ પ્રકરણપ્રતિ ઘૃણા કરનારાઓ મો બગાડે કે નાક ચડાવે તેની અમોને લેશમાત્ર પરવા નથી અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના સૌથી વિશેષ અધિકારીઓ તો એની નિંદા અને ઘૃણા કરનારાઓજ છે

આ પુસ્તકનો પચનક્રિયાને લગતો અધ્યાય જેમણે વાચ્યો હશે તેમને

યાદ આવશે કે અન્નરસ નાના આંતરડામા જાય છે અને ત્યાં તેનું દેહયંત્રમાં શેાષણ થાય છે, ત્યાં આગળથી અમે વાત બંધ રાખી હતી. હવે જ્યારે ખેારાકમાથી જેટલું પેાષણ ચૂસી શકાય તેટલુ દેહયંત્રે એકવાર ચૂસી લીધા પછી જે કાંઇ અવશિષ્ટ રહે છે અને જેનેા શરીરમા કશેા ઉપયેાગ રહ્યો નથી, તેનું શું થાય છે તે હવે આપણે જોવાનું છે.

બરાબર આજ સ્થળેકહેવાની જરૂર છે કે જે લેાકેા પાછલા પ્રકરણમા બતાવ્યા મુજબ,યેાગીઓની રીતે ખેારાક ખાય છે તેમનેા મળ,બીજાં સાધારણ માણસેા જેમના ખેારાકનેા ઘણેાજ થેાડેા ભાગ પચે છે અને શરીરમાં શેાષાય છે, તેમના મળ કરતા વજનમાં ઘણેા ઓછેા હેાય છે.સાધારણ માણસના ખેારાકનેા ઓછામા ઓછેા અડધેા ભાગ મળરૂપે નીકળી જાય છે, પણ જેઓ ખાવાપીવામા યેાગીની રીતનું અનુસરણ કરે છે,તેમનેા ઝાડેા બીજા માણસેાના કરતા વજનમાં ઓછેા અને તેમની અપેક્ષાએ ઓછી દુર્ગંધવાળેા હેાય છે.

શરીરના જે અવયવેાદ્વારા મલેાત્સર્ગની ક્રિયા થાય છે તેની રચના અને ધર્મોવિષે માહિતી મેળવવાની જરૂર છે; કેમકે આ વિષયને પૂરેા સમજવામાં તેનેા બહુ ખપ પડે છે. આ પ્રસંગે જેને મેાટું આતરડુ અથવા મલાશય કહે છે, તેના તરફ ધ્યાન આપવાનું છે. તે આશરે પાંચ ફૂટ લાંબેા, પેાલેા નળ છે અને પેટની જમણી બાજુ આગળના નીચલા ભાગ આગળથી ઉપર તરફ જાય છે. એ પ્રમાણે થેાડેક ઉંચે ગયા પછી તે ડાબી બાજુના ઉપલા ભાગતરફ વળે છે અને ત્યાથી એજ બાજુના એટલે ડાબી બાજુના નીચલા ભાગ તરફ નમે છે. અહીં આગળ તે એક વાંક લે છે અને પાતળેા થાય છે તથા છેવટે ગુદાના છિદ્ર આગળ જેને મળદ્વાર કહે છે, ત્યા આગળ તે પૂરેા થાય છે.

નાના આંતરડામાંથી શરીરની જમણી તરફ નીચેના ભાગમા એક ઉઘાડબંધ થાય એવેા પડદેા છે. તેમા થઈને ખેારાકનેા લેાચેા નાના આતરડામાથી મેાટા આતરડામા અથવા મલાશયમા ધકેલાય છે. એ પડદાની રચના એવા પ્રકારની છે કે એમા થઈને વસ્તુઓ નીકળી શકે પણ પાછી પેસી ન શકે એક કીડાના આકારનેા માંસના ટેરવા જેવેા અવયવ જ્યાં × એપેન્ડિસિટિસ નામનેા વ્યાધિ થાય છે તે આ પડદાની નીચે આવેલેા છે. પેટની જમણી બાજુએ મલાશય સીધેા નીચેથી ઉપર જાય છે ત્યાથી ઉપરનેા ઉપર વળીને ડાબી

× મહાત્મા ગાંધીજીને થેાડા સમયપર થયેા હતેા તે એજ વ્યાધિ એ અવયવમા કેાઇ કચરાકુચરા મળ ભરાઇ ગયા પછી તે નીકળતેા નથી અને અંદર ને અંદર સડે છે

બાજુના ઉપલા ભાગ તરફ વળે છે.ત્યાથીજ સીધેા ને સીધેા પાછેા નીચે ઉતરે છે. ત્યા આગળ તે એક ચેાક્કસ પ્રકારનેા વાક લે છે અને ત્યાંથી પાતળેા થાય છે. એ ભાગને અંગ્રેજી ભાષામા રૅક્ટમ કહે છે. રેક્ટમનેા બહારનેા છેડેા તે મળદ્વાર છે કે જ્યાંથી મળ બહાર નીકળી જાય છે.

આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે મળાશય મળને પસાર થવાનેા એક મેાટેા નળ છે, જેમા થઇને શરીરમાનેા ગંદામાં ગંદેા પદાર્થ બહાર નીકળી જવેા જોઇએ. પશુપક્ષીએા પેાતાનેા મળ જેમ સહેલાઇથી, શીઘ્રતાથી અને હાજત થતાંની સાથેજ કહાડી નાખે છે તેમ માણસના શરીરમાથી તે નીકળી જવેા જોઇએ. એવેા કુદરતનેા હેતુ છે,પણ કમનસીબે મનુષ્ય જેમ વધારે સભ્ય થતેા જાય છે તેમ સાસારિક રિવાજોને લીધે તેના આ કામમા વધારે વિલંબ થતેા જાય છે.જ્યા અને જ્યારે હાજત થઇ ત્યા અને ત્યારે મનુષ્યથી મલેાત્સર્ગ થઈ શકતેા નથી તેથી કરીને તેને કુદરતી હાજતને મુલતવી રાખવી પડે છે. એમ વારંવાર કરવાથી કુદરત કંટાળે છે અને મનુષ્યનુ ધ્યાન ખેચવામાં બેદરકાર બને છે તથા તે પણ પેાતાના બીજા કામેામા રેાકાઈ જાય છે.તેમા વળી પાણી પીવાનું ઓછું કરીને માણસ આ આફતમાં વધારેા કરે છે.મળને નરમ, સુંવાળેા અને જરાક ઢીલેા રાખવાને જરૂરનું પાણી શરીરમાં પહેાંચતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બીજા અવયવેામાં પાણીની તાણ પડવાથી કુદરત આખરે નિરાશ થઈને એ મળમાં રહેલું પાણી મળાશયની ચામડીદ્વારા ખેચે છે. જેમ કેાઇ નગર ઘેરાઇ ગયું હેાય અને તેના કૂવાએાનું પાણી ખૂટી પડયું હેાય ત્યારે તૃષાની વેદનાથી વિહવલ બની ગએલાં માણસેા લાચારીથી ખાળકૂવાના ગંદા પાણીવડે જેમ તરસ છીપાવે છે, તેમ શરીરમાં પાણીની છેક તાણ પડે છે ત્યારે કુદરત લાચાર બનીને મળાશયનું ગંદું, ગંધાતું પાણી ખેચીને શરીરના બીજા અવયવેાની જરૂરીઆત પૂરી કરે છે.હવે આના પરિણામનેા તમે વિચાર કરી જુએા. જોઇએ તે કરતા એાછું પાણી પીવાથી મળાશયમાનેા મળ નીકળવા પામતેા નથી. તેને પરિણામે બંધકેાશ અને તેમાથી નીપજતા અનેક પ્રકારના વ્યાધિએાના ભેાગ થવું પડે છે, છતાં એ તરફ કેાઈનુ ધ્યાન જતું નથી! જેએા રેાજ એક વાર હાજતે જાય છે તેએામાના પણ ઘણાને બંધકેાશ તેા હેાય છેજ, પણ તેમને આ વાતની ખબર હેાતી નથી. મળાશયની દિવાલેા ઉપર જૂના, સૂકા મળના સખત પેાપડા બાઝી જાય છે. એ પેાપડા ઘણા દિવસના જૂના થઇ ત્યાં ને ત્યાં જામી જાય છે. તેની

વચ્ચે થઇને રોજનો કેટલોક મળ નાછુટકે નીકળી જાય છે, તેથી લોકો એમ માની લે છે કે અમને દસ્ત ખુલાસાથી આવે છે; પણ હકીકતમાં તેમ નથી.મળાશયમાં જરાક પણ મળ ન રહ્યો હોય અને રોજનો રોજ મળ સહેલાઈથી પસાર થઈજ જાય-આવી સ્થિતિ જેમની ન હોય તે બધાને બંધકોશ છે, એમ માનીજ લેવું.

જૂના મળના પોપડાથી મળાશય ભરાઇ જાય અથવા તેની અંદર લેશમાત્ર પણ મળ રહી જવા પામે તો તેમાંથી આખા શરીરની સ્વસ્થતા બગાડી નાખે એવું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. મળાશયની દિવાલો તેની અંદર જે કાંઈ રહ્યું હોય તેનો રસ ખેંચી લે છે અને તે દ્વારા એ રસ આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. ડૉકટરો કેટલીએ વાર મળાશયમાં દવાની પીચકારી મારે છે અને દરદી મોવાટે દવા અથવા ખોરાક ન લઇ શકે ત્યારે એ રસ્તે થઇને ઔષધ તેમજ પોષણ પહોંચાડે છે. આ ઉપરથી સૌને સમજાશે કે મળાશયમાં જે કાંઇ હોય તેનુ સત્ત્વ આખા શરીરમા પ્રસરી જાય છે. હમણાંજ કહી ગયા તે રીતે મળમાં રહેલું પાણી આ રીતે શોષાય છે;અર્થાત્ શરીરને શુદ્ધ પાણીની તાણ પડવાથી મોરીમાંના ગંદા પાણીવડે કુદરત પોતાનું ગાડું ગબડાવે છે. બંધકોશવાળા મળાશયમા કેટલાએ દિવસનો જૂનો મળ ભરાઈ બેઠેલો હોય છે તે વાત કોઇથી એકાએક માની શકાતી નથી. જ્યારે મળાશયને પૂરેપૂરો સાફ કરવામા આવે છે,ત્યારે મહિનાઓ અગાઉ ખાધેલાં ફળના બીજ મળની સાથે નીકળેલાં જોવામાં આવ્યાં છે. રેચક ઔષધિઓથી આવા જૂના જામી ગએલા મળના પોપડા કદિ નીકળતા નથી. જુલાબવડે તો માત્ર જઠર અને નાના આંતરડામાં જે કાંઇ ભરાઇ રહ્યું હોય તે ઢીલું થઇને મળાશયમા જામી ગએલા મળના પડની વચ્ચે થઇને બહાર નીકળી જાય છે કેટલાકના મળાગર નો જૂનો મળ કાંકરા જેવો કઠણ અને કોલસા જેવો કાળો થઇ ગએલો હોય છે તેથી કરીને તેમનુ પેટ પણ ફૂલીને પથ્થર જેવું સખત થઈ જાય છે. એ મેલ સડી સડીને ગંધાઇ ઉઠે છે એની અંદર કીડા ખદબદતા હોય છે. એ કીડાઓ એમાજ પોતાનાં ઇંડાં મૂકે છે અને ત્યા ને ત્યા તેમની વસ્તી વધી વધ્યેજ જાય છે જ્યારે મળ નાના આંતરડામાથી મોટા આંતરડામાં એટલે મળાશયમાં આવે છે, ત્યારે તે લાહી જેવો હોય છે. જો મળાશય ચોખ્ખું અને નરમ હોય અને દસ્તની હાજત સ્વાભાવિક હોય તો એ ઝાડો પ્રથમના રસ. સહજ ઓછો નરમ અને આછા રંગનો બનીને સહેલાઇથી શરીરની

દેવી અને પાછી ત્રીજી રાતે ચારશેરને આશરે લેવું. પછી બે રાત ખાલી જવા દેવી. પછી પાંચશેર પાણી લેવું. એમ કરતાં કરતાં તમને મળાશયમાં વધારે સમય સુધી પાણી રોકી રાખવાનો અભ્યાસ પડશે અને વધારે પાણી અંદર રહેવાથી તેબરાબર ચોખ્ખોચટ થઈ જશે.પહેલા દિવસના થોડા પાણીથી ઢીલો મળ ધોવાઇ જશે અને કઠણ મળના પોપડા કાંઇક પલળીને નરમ થઈ ટુકડેટુકડા થઇ જશે,તથા એમ કરતાં કરતા બધું આતરડું સાફ થઇ જશે. પાંચ શેર પાણીથી ભડકશો નહિ તમારા આતરડામા એથીએ વધારે પાણી સમાવવાની જગ્યા છે. કેટલાક તો એકે વખતે દશ શેર પાણી ચડાવે છે; પણ અમે એને જોઇએ તે કરતા વધારે માનીએ છીએ. પાણી લેતા પહેલા અને પછી પેટને હલકે હાથે માલીસ કરજો અને ક્રિયા પૂર્ણ કરી રહ્યા પછી આગળ બતાવ્યા મુજબ યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ લેજો કે જેથી તમને નવી સ્ફૂર્તિ આવે અને રુધિરસંચારમા પણ સમતા આવી જાય.

આ પ્રયોગથી જે મળ આતરડામાથી છુટો થઇ બહાર નીકળશે તેનાથી નાજુક ઘ્રાણેન્દ્રિયવાળાને જરૂર ત્રાસ થશે, પણ આપણે તો ગમે તેમ કરીને એ મળને હમેશને માટે શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનો છે.આવા પ્રયોગોથી શરુઆતમા જે મળ બહાર આવે છે, તેની દુર્ગન્ધ ખરેખર ત્રાસદાયક હોય છે, પણ એવી ચીજને પેટમા સંઘરી રાખવા કરતા બહાર કાઢી નાખવી એ હજાર દરજ્જે બહેતર નથી ? એ અંદર જેટલો દુર્ગંધમય છે તેટલોજ બહાર છે. મળાવરોધના એવા એવા ભયંકર દાખલા અમારા જોવામા આવ્યા છે કે જ્યારે તેમના મળને આ રીતે બહાર કહાડવામાં આવ્યો ત્યારે તે કાકરા જેવો કઠણ અને કટાઈ ગએલા ત્રાબા જેવા લીલા રંગનો હતો; અને એને લીધે આખા ઓરડામાં જે દુર્ગંધ ફેલાઇ ગઇ હતી તેની તો વાતજ ન પૂછવી. આવી આવી ચીજો પેટમાં રહે તો ભારે નુકસાન થાય એની વધારે સ્પષ્ટ સાબિતી આથી બીજી શી હોઇ શકે ? અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના વાચનથી ઘણા કંટાળો ખાતા હશે પણ અંદરની શુદ્ધિનું મહત્ત્વ તેમને સમજાવવા માટે આ કંટાળાભરેલું પ્રકરણ જરૂરનું છે. તમે જ્યારે ઉપર બતાવેલી રીતે એકાદ અઠવાડીઆ સુધી મળાશયને સાફ કરી રહ્યા હશો તે દરમ્યાન તમને ઝાડે જવાની કુદરતી હાજત કદાચ નહિ થાય; પણ તેથી તમે ગભરાશો નહિ. પાણીવડે મળ ધોવાઈ જતો હોય ત્યારે હાજત ન થાય એ સ્વાભાવિક છે.આતરડું પૂરેપૂરૂં સાફ થઈ ગયા પછી એકાદ બે દિવ-

સમાજ તમને સ્વાભાવિક રીતે દસ્ત જવાની હાજત થશે.

અમે કાયમને માટે બસ્તી અથવા પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ નથી આપતા, એ વાત તરફ પણ તમારૂં ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગીએ છીએ. એ ટેવને અમે સ્વાભાવિક ગણતા નથી. વળી અમને એવો વિશ્વાસ છે કે જો સ્વાભાવિક ટેવોનું અનુસરણ કરવામા આવે તો સ્વાભાવિકરીતે મળનો ઉત્સર્ગ થયાજ કરે અને પિચકારીની જરૂર રહેજ નહિ. અમે પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપીએ છીએ તે માત્ર ભૂતકાળની ભૂલોને પરિણામે આંતરડામા જામી ગએલા મળને કહાડવાપૂરતીજ; છતા મહિનામાં એકાદવાર એનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો મળ જરાતરા એકઠો થયો હશે તે નીકળી જશે અને નુકશાન નહિથાય. અમેરિકાના કેટલાક તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો હમેશા પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપે છે. અમે તેમની સાથે એકમત થતા નથી; કારણ કે "કુદરતના રાહપર ચાલ્યા જવું" એ અમારો સિદ્ધાત છે અને કુદરતને રોજ પીચકારીની જરૂર નથી પડતી એવો અમારો વિશ્વાસ છે. યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે રોજ પૂરતું પાણી પીવાથી, વખતસર હાજતે જવાથી તથા મળાશયની સાથે "વાત કરવાથી" બંધકોશનો ભય દૂર કરવાને જે કાંઈ જરૂરી છે તે બધું એ થઈજ જાય છે

પિચકારીવડે એક વાર આંતરડાં પૂરેપૂરાં સાફ કરી રહ્યા પછી (અને તે પહેલાં પણ) ગયા અધ્યાયમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પૂરતું પાણી પીવા માંડો. રોજ પાચથી છ શેર પાણી પીવાનું ચાલુ રાખજો. તમને એથી થોડા વખતમા તબિયતમા સુધારો થતો જણાશે. રોજ મુકરર વખતે નિયમિત રીતે હાજતે જજો. હાજત થઇ હોય કે ન થઇ હોય તોપણ રોજનો વખત થયો એટલે જવુંજ. એમ કરતાં કરતાં શરીરને ઠરાવેલે વખતે મલોત્સર્ગ કરવાની ટેવ પડી જશે. ટેવને ગ્રહણ કરવા કુદરત હમેશાં ઘણી ઉત્સુક હોય છે. ઘણીવાર હાજતે જવાની તમને જરૂર હોવા છતા તમને તેની ખબર પડતી નથી, કારણ કે તમે એ બાબતમા ઘણીવાર બેપરવાઇ કરીને મલદ્વાર આગળના જ્ઞાનતંતુને બહેરા બનાવી દીધા છે; તેથી કરીને તમારે ફરીથી એકડે એકથી શરૂઆત કરવી પડશે આ વાત ઘણી સાધારણ દેખાય છે પણ બહુજ ઉપયોગની છે, માટે તેને દષ્ટિ બહાર કરતા નહિ.

ખાદી પીતી વખતે *'સ્વતઃસૂચન' કર્યાથી બહુ લાભ થશે. પોતાના

*સ્વતઃસૂચન-ઓટો સજેશન એટલે મનમાં વિધાયક પોતાના વિચેવને જે આજ્ઞાઓ આપે,

મનનેજ પાણી પીતાં કહેવું કે "હું જે પાણી પીઉં છું તેનાવડે મારા શરીરયં-ત્રમાં જરૂરનો પ્રવાહી પદાર્થ તૈયાર થાઓ. એના વડે મારાં આતરડાને કુદરતના ઉદ્દેશ મુજબ, સ્વતંત્રપણે (પચિકારી ઇ૦ સાધનોની મદદસિવાય) નિયમિત પણે ગતિ મળો." જે કાર્ય આપણે શરીરયંત્રદ્વારા લેવા ચાહતા હોઇએ તે કાર્ય થાય છે, એવી કલ્પનાનો તાદૃશ ચિતાર મન આગળ રચવાથી જલદી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે.

હવે તમને એક એવી વાત કહેવી છે કે જ્યાંસુધી તમે તેની અંદરનું રહસ્ય નહિ સમજો ત્યાસુધી તમને તે તદ્દન અસંભવિતજ લાગશે. હમણાં તો અમે તમને એ ક્રિયાજ બતાવીશું અને રહસ્ય હવે પછીના કોઇ અધ્યાયમાં સમજાવીશું. એ ક્રિયા મલાશયની સાથે "વાત કરવાની" છે. પેટ ઉપર જ્યાં આગળ મલાશય આવેલો હોય ત્યા આગળ હળવેથી થાબડતા જઇને જાણે કોઇ જીવતા માણસ સાથે વાત કરતા હોઈએ તેમ મલાશય સાથે આ પ્રમાણે વાત કરો:—

"સાભળ, મારા મલાશય ! મેં તને પૂરેપૂરો ચોખ્ખોચટ બનાવી દીધો અને તને સ્વચ્છ તેમજ તાજો કરી નાખ્યો, ખરૂં ને ? વળી તું તારૂં કામ બજાવે તેટલા માટે મેં તને પૂરતું પાણી પણ આપવા માડ્યું છે. તને તારૂં કામ કરવાનો પૂરતો અવકાશ અને સગવડ મળે તેટલા માટે મેં નિયમિત વખતે હાજતે જવાની ટેવ પણ પાડી છે—હવે, તું તારૂં કામ કરવા મંડી જજે હોં કે." આ પ્રમાણે મનમાં બોલતા જાઓ અને મલાશયના ઉપર થાબડતા જાઓ. વળી તેને વારેવારે આજ્ઞા કરતા જાઓ કે:" તારે હવે તારૂં કામ કરવુંજ પડશે." આટલું કરોતો ખરા અને પછી જુઓ તમારો મલાશય એક તાબેદાર નોકરની માફક તમારી આજ્ઞાનુ પાલન કરે છે કે નહિ ! તમને આ વાત નાનાં છોકરાંની રમત જેવી લાગતી હશે. તમે જ્યારે અસ્વાયત્ત અવયવો ઉપર અધિકાર કેમ બેસાડવો એ વિષેનો અધ્યાય વાચશો ત્યારે તમને આ કથનનું રહસ્ય સમજાશે. વૈજ્ઞાનિક સત્યને વ્યવહારમા મૂકવાનો આ સરળ ઉપાય છે—શરીરમા રહેલી એક બળવાન શક્તિ જાગૃત કરવાની આ તદબીર છે.

ત્યારે હે મારા મિત્રો ! તમે બધકોશના રોગી હો યા ન હો, તોપણ ઉપર

તેને એ વિદ્યાની પરિભાષામા "સૂચન" કહે છે જેવી રીતે બીજો આપણને અમુક "સૂચન" આપે છે તેવી રીતે આપણે પોતે પણ ચિત્તની સ્થિરતાપૂર્વક પોતાની જાતને "સૂચન" આપીને લાભ ઉઠાવી શકીએ. એને માટે "સ્વત સૂચન" એવું નામ યોજ્યુ છે.

બતાવેલી સલાહથી તમને અવશ્ય લાભ થશેજ. એના અનુસરણથી તમારા ગાલ ઉપર લાલી અને ચામડીમાં તેજી આવી જશે. ચામડીનું સૂકાપણું, જીભ ઉપરની છારી, દુર્ગંધ મારતો શ્વાસ તથા બગડી ગએલું યકૃત, એ ઉપરાંત બંધકોશજનિત તમામ નાનામોટા વ્યાધિઓની પરંપરા-જેનું મૂળ કારણ પેલો મળથી ભરાઈ ગએલો નળ છે,તે બધાં અદૃશ્ય થઈજશે. તમે આ ક્રિયાની અજમાયશ કરશો તો જીવનનું ખરૂં સુખ ભોગવતા થશો. તેમજ સ્વાભાવિક, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ નરતનુ પ્રાપ્ત કરશો. ચાલો ત્યારે આ અધ્યાય પૂરો થાય તે પહેલાં એક ઠંડા પાણીનો પ્યાલો તમારી સામે મૂકી દો અને આરોગ્યમાટેની પ્રાર્થના કરવામાં અમારી સાથે સામેલ થાઓ. પાણીનો ઘુંટડો ભરતા જાઓ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક બોલો કે: “ એ તંદુરસ્તીને માટે—બેહદ તંદુરસ્તીને માટે છે. ” જેમ જેમ આ અમૃત જેવું પાણી ગળે ઉતરતું જાય તેમ તેમ અંતરમાં ભાવના ઉતારો કે. “આ જળ મને બળ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાવશે-એ મારે માટે સર્વોત્તમ પાષ્ટિક ઔષધિ છે. ’ ×

अध्याय १४ मो—श्वास ए जीवन छे.

જીવનનો આધાર સર્વાંશે શ્વાસ ઉપર રહેલો છે; માટે શ્વાસ એજ જીવન છે અને પાશ્ચાત્ય તથા પૌર્વાત્ય વિદ્વાનોની વિચારશ્રેણી ગમે તેટલી ભિન્ન હોવા છતાં આ મૂળસિદ્ધાન્તમાં તેઓ બેઉ એકમત છે.

શ્વાસ એ જીવનની નિશાની છે; અને શ્વાસવિનાનું જીવન હોઇ શકતુંજ નથી. એકલાં ઉચ્ચ શ્રેણીનાં પ્રાણીઓજ નહિ પણ નીચી શ્રેણીનાં નાના નાના જંતુઓ પણ જીવવાને માટે શ્વસનક્રિયા કરે છે. વનસ્પતિ પણ જીવન ટકાવી રાખવાને માટે હવાનો આશ્રય લે છે.

નવજાત બાળક એક દીર્ઘ શ્વાસ ખેંચે છે; હવાની જીવનદાયિની શક્તિ ખેંચી લેવા માટે થોડી વાર તેને છાતીમાં રોકી રાખે છે અને તેને લાંબા પ્રશ્વાસની સાથે ફેફસાની બહાર કહાડી નાખે છે. બસ, આ ક્રિયાની સાથેજ

×ભાવનાનું રહસ્ય ઋષિમુનિઓના વારસોને સમજાવવું પડે નહિ. સંધ્યા તથા બીજા સંસ્કારોમાં અમુક આમ થાઓ, અમુક તેમ થાઓ, એ બધી ભાવનાનીજ સિદ્ધિ છે. મનુષ્યના જીવનમાંથી ભાવનાઓ કહાડી નાખીએ તો પછી શું રહે ?

તેના પૃથ્વીપરના જીવનનો પ્રારંભ થાય છે. મરવા સૂતેલો મનુષ્ય એક છેલ્લું ડચકિયું લઈ શ્વાસ છોડી દે છે, એટલે તેના જીવનની કાર્યવાહી ખતમ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે નવજાત શિશુના લાંબા શ્વાસથી આરંભીને મરતા મનુષ્યના છેલ્લા ડચકિયાસુધીનું જીવન એ શ્વાસોચ્છવાસની પરંપરા છે.

તમામ શારિરીક ક્રિયાઓમા શ્વસનક્રિયા મુખ્ય છે; કારણ કે ખરૂં જોતાં બીજી ક્રિયાઓ એને આધારેજ ચાલે છે. મનુષ્ય આહારવિના થોડો સમય નિભાવી લે છે, જળવિના એથી ઓછો સમય ચલાવાય,પણ શ્વાસ વિના થોડી ક્ષણમાજ જીવન ખતમ થઇ જાય છે.

જીવનને માટે કેવળ શ્વસનક્રિયાનીજ જરૂર છે, એમ કહીએ તો તે ખરાબર નથી; પરંતુ જીવવા માટે તેમજ વ્યાધિમાથી મુક્ત રહેવા માટે તથા બળ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા ખરી રીતે શ્વસનક્રિયા કરવાની ઘણી જરૂર છે. શ્વસનક્રિયાને બુદ્ધિ અને વિચારપૂર્વક કાબુમાં લાવ્યાથી મનુષ્ય વિશેષ બળ અને જીવનની પ્રાપ્તિ કરે છે અને તેથી વ્યાધિના આક્રમણની સામે ટકાવ કરીને પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે. એથી ઉલટું બેપરવાઇથી તથા અનુચિત રીતે શ્વાસ લેવાથી બળ અને જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે, શરીર વ્યાધિનું ઘર બને છે અને આયુષ્યનો નાશ થાય છે.

પ્રાચીન કાળમા જ્યારે માણુસો કુદરતી જીવન ગાળતા હતાં,ત્યારે શ્વાસ કેમ લેવો એ તેમને શીખવવાની જરૂર ન હતી.કુદરતના ઉદ્દેશ મુજબ અત્યારે પણ જેમ પશુઓ અને નાના બાળકો શ્વાસ લે છે તેમ તેઓ પણ લેતાં; પણ સભ્યતાનો પ્રચાર થતા બીજી અનેક બાબતોમાં જેમ બગાડો પેસી ગયો છે, જેનેવિષે મળાવરોધવાળા અધ્યાયમાં સૂચન કરેલું છે, તેમ શ્વાસ લેવામૂકવાની રીતમા પણ બગાડો પેઠો. મનુષ્યમાં ચાલવાની, બેસવાની, ઉભા થવાની અનુચિત રીતો દાખલ થવા લાગી અને તેથી કરીને શ્વાસ લેવાની કુદરતી અને સાચી રીતનું વિસ્મરણ થતું ગયું. એનું પરિણામ જે આવ્યું છે તે જોતા આપણને આપણી સભ્યતા ઘણી મોઘી પડી ગઇ છે. જ્યાં સભ્ય જાતિઓના સમાગમમા આવીને જંગલી માણુસો બગડયાં નથી, ત્યાં હજી તેઓ યોગ્યરીતેજ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે.

સુધરેલી પ્રજાઓમાં ખરી રીતે શ્વાસ લેનારાઓની સંખ્યા બહુજ અલ્પ છે. એનું પરિણામ શું આવે છે ? સાંકડી છાતી, વળી ગએલી ખાધ અને શ્વાસ લેવાના અવયવોની ભયંકર બિમારી—જેનું મહા ભયાનક સ્વરૂપ, ક્ષય

રોગ છે તે ઠેકાણે ઠેકાણે નજરે પડે છે. નામીચા અને પ્રામાણિક ગણાતા માણસોનું એવું કહેવું છે કે જો એકજ પેઢી સુધી સાચી રીતે શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રહે તો તેથી માનવજાતિને એવું નવજીવન મળે અને રોગ એવા વિરલ થઇ જાય કે રોગથી પીડાતા કોઇ મનુષ્યને જોઇ ભવિષ્યની પ્રજાને તો નવાઇજ લાગે કે વળી આ શું ? પૌર્વાત્ય તેમજ પાશ્ચાત્ય ગમે તે દૃષ્ટિબિન્દુથી વિચાર કરી જોતાં શ્વાસની સાથે તંદુરસ્તીનો ગાઢ સંબંધ છે,એટલું તો તરતજ સમજાઇ જાય છે.

પાશ્ચાત્યવિદ્યા શીખવે છે કે શ્વાસ લેવાની રીત ઉપર તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહે છે. પૌર્વાત્ય પંડિતો તેમના પાશ્ચાત્ય બંધુઓના મતને પુષ્ટિ આપે છે,એટલુંજ નહિ પણ તેમનાથી આગળ વધીને એમ પણ કહે છે કે શ્વાસના ઉપર શારીરિક લાભ ઉપરાંત મનુષ્યની માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ, સુખ, મનોનિગ્રહ, બુદ્ધિની નિર્મળતા, સદાચાર અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તથા કલ્યાણનો આધાર પણ શ્વસનવિજ્ઞાનના અભ્યાસ અને તેના સુવ્યવહાર ઉપર છે. કિંબહુના એના અભ્યાસથી મનુષ્ય આશ્ચર્યકારક ઉન્નતિ સાધી શકે છે. હિંદુસ્તાનનાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં, ત્યાંની પ્રજાની તમામ ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં શ્વસનવિજ્ઞાન અથવા પ્રાણાયામ એક મુખ્ય વસ્તુ ગણાય છે. આ જ્ઞાન જો પશ્ચિમની વ્યવહારદક્ષ પ્રજાઓ એકવાર પ્રાપ્ત કરી લે અને વ્યવહારદક્ષતા એ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓનું વિશિષ્ટ લક્ષણ છે, તો પૂર્વનું જ્ઞાન અને પશ્ચિમના પ્રયોગનું પરિણામ બહુજ ઉત્તમ આવે એમાં કશો સંદેહ નથી.

આ પુસ્તકમાં યોગશાસ્ત્રમાં અંતર્ગત થએલા શ્વસનવિજ્ઞાન અથવા પ્રાણાયામનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. એની અંદર શારીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યવિજ્ઞાનના સંબંધમાં પશ્ચિમના વિદ્વાનો જે કાંઇ શીખવે છે તે ઉપરાંત કેટલીક આધિભૌતિક બાબતો પણ સમાવેલી છે.જેને પશ્ચિમના વિદ્વાનો "દીર્ઘશ્વસન" કહે છે અને જેની અસર કેવળ આરોગ્યના ઉપરજ છે, તેજ માત્ર આ પુસ્તકનો વિષય નથી; પરંતુ કેટલીક ગૂઢ બાબતો જેમનાથી એ ભાઇઓ કેવળ અજાણ છે, તે પણ અત્ર જોવામા આવશે.વળી હિંદુયોગીઓ પ્રાણાયામદ્વારા પોતાની માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ કરી શરીરને કાબુમા લાવે છે તથા સાથે સાથે પોતાની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પણ સિદ્ધ કરે છે તેના પણ કેટલાક પ્રયોગો અત્ર બતાવવામા આવશે

યોગી લોકો એવા એવા પ્રયોગો કરે છે કે જેથી તેમનું આખું શરીર

પૂરેપરૂ કબજામા આવી જાય છે અને તેઓ પોતાની મરજીમુજબ શરીરના કોઇપણ અવયવમાં વધારે પ્રવાહ વહેવડાવી શકે છે અને તેથી કરીને તે અવયવના બળ અને મજબૂતાઇમા વૃદ્ધિ થાય છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો માત્ર શ્વસનક્રિયાની શારીરિક અસરનેજ જાણતા હોય છે.યોગીઓ તે બધુંએ જાણે છે,એટલુંજ નહિ પણ પશ્ચિમના વિજ્ઞાનના જ્ઞાનબહારની પણ કેટલીક બાબતો જાણતા હોય છે. દાખલાતરીકે હવામા ઓકસીજન,નાઇટ્રોજન વગેરે વાયુઓ ઉપરાત કાંઇક વધારે છે; તેનાથી લોહીમા ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) દાખલ કરવા ઉપરાત બીજી પણ એક વધારે ઉપયોગી ક્રિયા થાય છે, તે યોગી જાણે છે. પ્રાણના અખૂટ ભંડારને યોગી ઓળખે છે, કે જેના તરફ પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોનું લક્ષ હજી ગયું નથી. એ પ્રાણશક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેની તદબીરો યોગી શીખ્યો હોય છે. પ્રાણની મનુષ્યના શરીર અને મન ઉપર ભારે અસર થાય છે. યોગ્ય રીતે પ્રાણાયામ કરવાથી મનુષ્ય પ્રકૃતિની સાથે એકતાનતા સાધી શકે છે અને એ રીતે પોતાની ગુપ્ત શક્તિઓનું પ્રકટીકરણ કરે છે. તે પોતાના એકલાજ નહિ પણ બીજાના રોગોને પણ દૂર કરી શકે છે; તેમજ ભય, ચીડીઆપણું તથા એવી બીજી બૂરી ટેવો પણ સુધારી શકે છે.

આ બધી બાબતોનુ જ્ઞાન આપવાનો આ અને તેની પછીના પ્રકરણનો ઉદ્દેશ છે. મોટાં મોટાં પુસ્તકો ભરી શકાય એટલી બધી અગત્યની હકીકતોનો અર્ક થોડાંક પ્રકરણોમાં સમાવી દેવામાં આવ્યો છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે યોગશાસ્ત્રસંમત શ્વસનવિજ્ઞાનના મહત્ત્વપ્રતિ અમારા વાંચકોનું ચિત્ત આકર્ષાશે.

अध्याय १५ मो–श्वसनक्रियाविषे सूक्ष्म विचार

હરેક પ્રકારના દર્શનશાસ્ત્રના બે વિભાગ હોય છે–એક સામાન્ય કોટિના અધિકારીઓને માટે સ્થૂળદૃષ્ટિએ આપેલો બોધ તથા બીજો વધારે આગળ વધેલા અને ઉચ્ચતર અધિકારવાળા શિષ્યોને માટે વધારે સૂક્ષ્મ અને ગૂઢ બાબતોથી ભરેલો બોધ.શ્વસનવિજ્ઞાનની શારીરિક પ્રક્રિયાનુ વિવેચન જે*

* "દેહનગરની સ્મશાનભૂમિ" નામના અધ્યાયમા જુઓ.

અગાઉ કહેવામાં આવી ગયું છે, તેને આપણે સ્થૂળ અથવા બાહ્યસ્વરૂપ કહીશું અને હવે આ અધ્યાયમાં જે વાર્તા કહેવાની છે, તેને સૂક્ષ્મ અથવા આભ્યંતરિક સ્વરૂપ કહેવું પડશે. તમામ યુગના અને તમામ દેશના ગુપ્તવિદ્યાના આચાર્યો પોતાના ચૂંટી કહાડેલા શિષ્યોને અલબત્ત, ગુપ્તપણે શીખવતા આવ્યા છે કે વાયુમાં એક પદાર્થ અથવા શક્તિ રહેલી છે, જેમાંથી બળ, જીવન અને કાર્યકારિણી શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એ શક્તિના નામમાં તથા એ વિષયના કેટલાક વિચારોમાં એમની વચ્ચે અંદર અંદર થોડો મતભેદ હોવા છતાં પણ તેમના ઉપદેશોમાં આ મૂળ સિદ્ધાંત તો હોય છેજ. એના મહત્ત્વની વાત એટલી સર્વસંમત છે કે આ સિદ્ધાંત કેટલાએ સૈકા થયાં પૌર્વાત્ય યોગીઓના ઉપદેશના એક અંગતરિકે મનાતો આવ્યો છે.

જે વિચારભેદોને લીધે આ બળવાન શક્તિને જૂદાં જૂદાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે, તેનાથી અલગ રહેવાની અમારી ઇચ્છા હોવાથી અમે આ પુસ્તકમા એનું નામ "પ્રાણ"× રાખ્યું છે. એ એક સંસ્કૃત શબ્દ છે અને એનો અર્થ "મૂળશક્તિ" એવો થાય છે. ગુપ્તવિદ્યાના ઘણાક આચાર્યોનો એવો અભિપ્રાય છે કે જેને હિંદુલોકો પ્રાણ કહે છે, તે એક સર્વવ્યાપક શક્તિ-તત્ત્વ છે, જેમાથી શક્તિનાં જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપ ઉત્પન્ન થાય છે. જગતમા જ્યાં જ્યા જે જે રૂપે શક્તિ પ્રકટ થએલી જોવામા આવે છે, તે આ પ્રાણનોજ આવિર્ભાવ છે,એમ સમજવું.આ બધા વિચારો સાથે આ પુસ્તકને ઝાઝો સબંધ નથી. પ્રાણશક્તિનું મૂળ છે અને તમામ સજીવ પ્રાણીઓમા એનો આવિર્ભાવ છે તથા નિર્જીવ અને સજીવ વસ્તુઓ વચ્ચેનો મોટો ભેદ એજ પ્રાણના ભાવ અને અભાવને લીધેજ છે, એટલુંજ હાલ તો એ સબધે કહીને સંતોષ માનીશું. નાનામાં નાના જંતુથી માડીને મનુષ્યસુધીના તથા સૂક્ષ્મ વનસ્પતિથી માડીને કદાવર શરીરવાળાં જાનવરો સુધીના જીવનના પ્રત્યેક અંશમાં આ પ્રાણ કાર્ય કરતો જોવામાં આવે છે, તેથી તેને આપણે "જીવન-શક્તિ" એવું નામ આપીએ તોપણ ચાલે. તે સર્વવ્યાપક છે, વસ્તુમાત્રમા છે. તે સજીવ પ્રાણીઓમા તો છેજ પણ ગુપ્તવિદ્યાના અભિપ્રાય પ્રમાણે જગતમા કેાઇ નિષ્પ્રાણ પદાર્થ છેજ નહિ—અણુએ અણુમા જીવન તરવરી રહ્યું છે. અનેક પદાર્થો સ્થૂળદૃષ્ટિએ જડ જેવા ભાસે છે પણ વાસ્તવમા તેમ નથી.

× આ 'પ્રાણ" વિષે વધારે સારા વિવેચનમાટે સ્વા૦ વિવેકાનંદ ભા. ૧૦ મા [illegible] થી ८८ જેવા.

માત્ર ફરક એટલો છે કે જે પદાર્થો આપણી નજરે ચૈતન્યયુક્ત લાગે છે,તેમનામાં પ્રાણશકિતનો આવિર્ભાવ જડ ગણાતા પદાર્થો કરતા કાંઇક વિશેષ પ્રમાણમાં થયેલો છે. પ્રાણ અને જીવાત્મા એ એક નથી.જીવાત્મા તો પ્રાણીમાત્રમા રહેલો પરમાત્માનો અ શ છે, જેની સાથે પ્રાણ તથા બીજા પદાર્થો વળગી રહેલા છે. પ્રાણ એ જગદ્વ્યાપિની શકિતનું એક રૂપાતર છે, જેને જીવાત્મા પોતાના ભૌતિક પ્રાકટયમાટે ધારણ કરે છે. જ્યારે તે પોતાના સ્થૂળશરીરનો પરિત્યાગ કરે છે, ત્યારે પ્રાણ તેના કાબુમાંથી છૂટો થઇ શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુ તથા પરમાણુના સમૂહની આજ્ઞાને વશ થાય છે અને છેવટે જ્યારે મૃતદેહ મૂળ પંચતત્ત્વોમાં વિલીન થઇ જાય છે, ત્યારે શરીરનું પ્રત્યેક પરમાણુ પોતપોતાની સાથે થોડો થોડો પ્રાણ લેતું જાય છે અને ફરી પાછું તેમનું એકીકરણ થતાં એ પરમાણુઓ અને પ્રાણદ્વારા બીજા જીવોનાં સ્થૂળશરીર ઘડાય છે. એમ કરતા બાકી રહેલો પ્રાણ જે જગતના મહાન પ્રાણભ ડારમાથી આવ્યો હતો તેમા પાછો મળી જાય છે. જ્યાસુધી જીવાત્માની સત્તાનીચે પ્રાણ રહે છે, ત્યાસુધી તે પરમાણુઓનું એકીકરણ કરવામાં કામ આવે છે. શરીરના ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુઓનું જીવાત્માની આજ્ઞાને લીધેજ સ ગઠન થએલું છે.

જેનાવડે એક સર્વવ્યાપક મૂળશકિતનું ધોતન થાય છે, જે સૌની ગતિ અને શકિતના મૂળ કારણરૂપ છે તે પદાર્થને "પ્રાણ" એવું નામ આપેલું છે. નાનામાં નાના પ્રાણીની તેમજ મોટામાં મોટા ગ્રહની ગતિ, નાના જન્તુની તેમજ કદાવર પ્રાણીની શકિત, અગર વિદ્યુત, ચુબક આદિ અનેક ભૌતિક શકિતઓ–સૌમાં આ એકજ શકિત કામ કરી રહી છે. એજ શકિત જેને આપણે "પ્રાણ"ની સંજ્ઞા આપેલી છે, તે અનેકરૂપે પ્રકટ થતાં બળ અથવા શકિતનું મૂળ છે.વળી એ શકિત અમુક વિશિષ્ટ રીતે કાર્ય કરીને જીવમાત્રમાં જોવામા આવતી તમામ ક્રિયાઓના મૂળ કારણરૂપ બને છે

આ મહાન સત્તા ભૌતિકદ્રવ્યના સર્વરૂપોમા ઓતપ્રોત થયેલી જોવામાં આવે છે; પરંતુ એ પોતે દ્રવ્ય નથી. એ શકિત હવામાં રહેલી છે, પરંતુ તે પોતે હવા નથી; તેમજ જે મૂળતત્ત્વોની હવા બનેલી છે, તે તત્ત્વોમાંથી પણ કોઇને એનું નામ ન આપી શકાય વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણીઓ શ્વાસદ્વારા હવાની સાથે તેનું શોષણ કરે છે. જો હવાની અંદર આ શકિત ન હોય તો ગમે તેટલી હવા લીધા છતાં તેઓ જીવી શકે નહિ. પ્રાણવાયુની સાથે તે

શરીરમાં દાખલ થાય છે પણ એ પોતે પ્રાણવાયુ નથી. બાઇબલમા જેનિસિસ નામક એક ખંડ છે. તેના યાહુદી લેખકને હવા અને તેની અંદર રહેલી આ બળવાન શકિતની વચ્ચેના તફાવતનું જ્ઞાન હતું, એવુ તેના લખાણ ઉપરથી જણાય છે.

હવામાં પ્રાણ છે; પણ તે કયાં નથી ? જગતમાં બધે ઠેકાણે તે જોવામાં આવે છે. જ્યાં હવા નથી હોતી ત્યાં પણ પ્રાણ તો હોય છેજ. હવામાં રહેલા ઑકસીજન (પ્રાણવાયુ)વડે મનુષ્ય, પશુ તથા પક્ષી વગેરે ગતિમાન જીવોના શરીર પોષાય છે. વૃક્ષ, વેલી આદિ સ્થાવર જીવોને પોષણ આપવાનું મુખ્ય કામ હવામાનો નાઇટ્રોજન કરે છે; પરંતુ શારીરિક ક્રિયા ઉપરાત પ્રાણવડે જીવનના વિકાસનાં બીજાં જૂદાંજ કાર્યો સધાય છે.

આપણે બધા શ્વાસદ્વારા હવાને શરીરની અંદર ખેચીએ છીએ. એ હવા પ્રાણથી ભરપૂર હોય છે. તેમાંથી આપણે પ્રાણનું શોષણ કરીને તેને આપણા શરીરના ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. આકાશમાંની હવાની અંદર પ્રાણ છૂટી હાલતમાં હોય છે, અર્થાત્ તે કોઈ પદાર્થની સાથે રાસાયનિકરીતે ભળેલો નથી. એ હવા જ્યારે તાજી હોય છે, ત્યારે તેમાં પ્રાણ પુષ્કળ હોય છે. હવાસિવાય બીજા પદાર્થોમાં પણ પ્રાણ છે, પરંતુ બીજા કરતાં હવામાંથી આપણે પ્રાણને વધારે સહેલાઇથી ખેંચી શકીએ છીએ. જે રીતે સાધારણ માણસો શ્વાસ લે છે તે રીતે હવામાંથી બહુજ થોડો પ્રાણ છૂટો પડી શરીરમા સંચરે છે, પરંતુ વિધાનયુક્ત અને નિયમબદ્ધ શ્વાસ, જેને યોગીની શ્વસનક્રિયા અથવા પ્રાણાયામ એવું નામ આપેલું છે, તેનાવડે ઘણા વધારે પ્રમાણમાં પ્રાણનું શોષણ થઇ શકે છે. એમાંનો જેટલો શરીરને ખપનો હોય તેટલો શરીરના ઉપયોગ અર્થે વપરાઈ જાય છે અને બાકીનો મગજમાં અથવા બીજાં જ્ઞાનતંતુનાં કેન્દ્રોમાં જમે થયા કરે છે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તેમાંથી શરીર કામમાં લઇ શકે છે. જેવી રીતે વિજળી બૅટરીમાં સંગ્રહિત કરી શકાય છે,તેવીજ રીતે આપણા શરીરમાં પ્રાણનો સંચય થાય છે. અનુભવી યોગીઓની પાસે અલૌકિક શક્તિઓ હોય છે, એવું જે આપણે સાંભળીએ છીએ તેમાંની ઘણીખરી આ પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે પ્રાપ્ત કરી રાખેલી હોય છે અને જ્યારે ખપ પડે ત્યારે તેના અમુક અંશને યોગી લોકો વિચારપૂર્વક ઉપયોગમાં લે છે. તેઓ જાણે છે કે વિધિપૂર્વક શ્વાસ લેવાથી વધારે પ્રમાણમાં પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકાય છે; તેથી પોતાના ઉપયોગને વાસ્તે તેઓ એ રીતે જેટલો જોઇએ

તેટલો મેળવી લે છે. આ રીતે તેઓ પોતાના શરીરને બળવાન બનાવે છે એટલુંજ નહિ પણ મગજની અંદર પ્રાણનો સારી રીતે સંચય કરીને પોતાની ગુપ્ત શક્તિઓનો આવિષ્કાર કરે છે તથા આધ્યાત્મિક શક્તિઓ પણ પ્રાપ્ત કરે છે. જે કોઈ જ્ઞાનપૂર્વક અથવા અજાણપણામા, કોઈ પણ રીતે પ્રાણનો સંચય કરવાની પદ્ધતિનું અનુસરણ કરે છે, તેના શરીરમાંથી જીવનશક્તિનો ચળકાટ અહોનિશ નીકળતોજ હોય છે. તેના તેજ અને બળનો અનુભવ જે કોઇ તેના સમાગમમાં આવે તેને થયા વગર રહેતો નથી. એવા માણસો બીજાઓને પણ પોતાની શક્તિમાંથી થોડીક આપી શકે છે; તેમજ નબળા અથવા માંદાઓને પોતાની પ્રાણશક્તિ આપીને સાજાં બનાવી દે છે. આકર્ષણદ્વારા રોગ મટાડયાનાં વૃત્તાંતો આપણે સાભળીએ છીએ તે પણ આજ રીતે સધાય છે. એવી રીતે આકર્ષણથી રોગ મટાડનારાઓમાંના ઘણાને તો આ શક્તિ પોતાને કયાંથી પ્રાપ્ત થઇ તેની ખબર પણ હોતી નથી.

હવામાં રહેલી આ અદ્ભુત શક્તિના અસ્તિત્વવિષે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો અજાણ્યા છે; કારણકે રાસાયનિક રીતે તેની પરીક્ષા થઈ શકતી નથી; તેમજ થર્મોમિટર, બૅરોમિટર, ગૅલ્વેનોમિટર એવા કોઈ મિટર (માપ) દ્વારા તેના કદનો, વજનનો હિસાબ કહાડી શકાતો નથી. આથી કરીને તેઓ પૌર્વાત્ય લોકોની આ માન્યતાને હસી કહાડે છે. તેઓને આ વસ્તુના અસ્તિત્વની હજી માહિતી નથી મળી, તેથીજ તેઓ તેનો અસ્વીકાર કરે છે; પરંતુ ચાલુ શોધખોળને પરિણામે એક વાત વૈજ્ઞાનિકોના ધ્યાનપર આવી છે. તે એ છે કે અમુક સ્થળની હવામાં “ કાંઇક ” વિશેષ છે તો ખરૂંજ; પણ એ “ કાંઇક ” શું છે તેનો હજી તેઓ નિશ્ચય નથી કરી શકયા, તોપણ ડૉકટર લોકો પોતાના દર્દીઓને અમુક જગ્યાએ જાઓ તો ત્યાની હવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાશે, એવી સલાહ આપવા લાગ્યા છે.

હવામાના ઑકસીજન (પ્રાણવાયુ)નું રુધિર શોષણ કરે છે અને રુધિરસંચાર કરનારા અવયવોદ્વારા તેનો શરીરમાં ઉપયોગ થાય છે. તેવી રીતે હવામાના પ્રાણને જ્ઞાનતંતુઓ ખેંચી લે છે અને તેને શરીરના ઉપયોગ અર્થે વાપરે છે. જેમ રુધિરસંચારદ્વારા ઑકસીજન વાયુ શરીરના નાનામોટા તમામ અવયવોમા ફરી વળે છે અને શરીરની રચના તથા દુરસ્તીમા કામ લાગે છે, તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા શરીરમા બધે ફેલાઈ જાય છે અને જીવન તથા બળમા વૃદ્ધિ કરે છે. પ્રાણ શરીરને જીવન આપનાર છે, એ વાત

જો બરાબર સમજાઇ જાય તો પછી આપણા જીવનમાં તે કેટલું મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે તેનો પૂરો ખ્યાલ આવી શકે. જેમ શરીરની જરૂરીઆતો ઑક્સીજન-દ્વારા પૂર્ણ થાય છે તેવીજ રીતે ચિંતન, વિચારણા, ઇચ્છા,સંકલ્પ વગેરે માનસિક કાર્યો કરવામાં જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા મેળવેલો પ્રાણ વપરાઈ જાય છે. આટલા માટે પ્રાણનો સંચય કરવાની આવશ્યકતા છે.

દરેક વિચાર, સંકલ્પ, ઈચ્છા વગેરે માનસિક કાર્યોમાટે તથા શરીરની માંસપેશીઓને ગતિ આપવા માટે થોડા થોડા જ્ઞાનતંતુના બળનો વ્યય કરવો પડે છે. જ્ઞાનતંતુનું બળ એ પ્રાણનુંજ એક રૂપાતર છે. શરીરના કોઇપણ અવયવનું હલનચલન કરવું હોય તો મગજ જ્ઞાનતંતુદ્વારા તે માંસપેશીને ગતિમાં આવવાની આજ્ઞા પ્રેરે છે, એટલે તે સંકોડાય છે. આ કાર્ય કરવામાં પ્રાણનો વ્યય થાય છે. આ રીતે જીવનને લગતાં નાનામોટાં કાર્યો કરવા માટે અહોનિશ પ્રાણનો વ્યય થાય છે. હવે પ્રાણનો મોટો ભાગ આપણે હવામાંથી પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, એ ધ્યાનમાં લેતાં સાચીરીતે શ્વાસ લેવાની અગત્ય સહેજે સમજી શકાય છે.

અધ્યાય ૧૬ મો

જ્ઞાનતંતુઓની જાળ અથવા નાડી-સંસ્થાન

પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો શ્વસનક્રિયાના સંબંધમાં લોહીની મારફતે ઑક્સીજન કેવી રીતે શરીરમાં દાખલ થાય છે અને શરીરના ઉપર તે શી શી અસર કરે છે ત્યાંસુધીજ પોતાની દૃષ્ટિ પહોંચાડે છે, પરંતુ યોગશાસ્ત્ર તદુપરાંત પ્રાણનું શોષણ કરવાની વાત પણ સ્વીકારે છે અને એ પ્રાણ જ્ઞાનતંતુઓ અથવા નાડીસંસ્થાનદ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાઇ જઇ કેવાં કેવા કાર્યો કરે છે તે પણ સમજાવે છે. હવે આપણા વિષયમાં આગળ વધતા પહેલાં નાડી-સંસ્થાન તરફ દૃષ્ટિપાત કરવાની જરૂર છે.

માનવશરીરનું નાડીસસ્થાન બે વિભાગમાં વહેંચાઇ જાય છે, એક વિભાગ જે મગજથી કરોડના નીચલા હાડકાસુધી કરોડની અંદર આવેલો છે તેને મસ્તિષ્ક-'મેરુદંડ વિભાગ' એવું નામ અપાય છે; બીજો છાતી, પેટ અને પેટની નીચેના ભાગમાં પથરાઈ ગએલોછે, તેને 'સહાનુભાવી વિભાગ'

કહે છે.જે વિભાગ મગજમાથી કરોડના નીચલા હાડકા સુધી લાંબો ને લાંબો ચાલ્યો આવે છે, તેની અનેક શાખાપ્રશાખાઓ આખા શરીરમા ઠેરઠેર ફેલાઇ ગએલી છે. તેવીજ રીતે સહાનુભાવી વિભાગની શાખાઓ જાળની માફક આખા શરીરમા બધે પથરાએલી છે. પહેલો વિભાગ બાહ્યપદાર્થોનું જ્ઞાન મેળવે છે અને બાહ્યજગતની સાથે સંબધ રાખી તેને લગતો વ્યવહાર કરે છે. દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ, આસ્વાદન-હાથપગની ગતિ, એ સૈા કામ આ વિભાગને લગતા છે. બીજો વિભાગ માત્ર શરીરના અંદરના અવયવોની ગતિ અને ક્રિયાની સાથે સબંધ ધરાવે છે. શરીરની વૃદ્ધિ,અન્નનું પાચન, રુધિરનું સચલન, વગેરે કામો આ વિભાગદ્વારા થાય છે.

પહેલા વિભાગદ્વારા ગતિનો સચાર થાય છે. તેનાવડે જીવ વિચાર કરે છે, કલ્પના કરે છે અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. જીવાત્માનું બાહ્યજગતની સાથે સંબંધ રાખવાનું એ સાધન છે. એ જાણે એક પ્રકારના સંદેશા લઇ જવા લાવવાના વિજળીના તાર છે. મગજ તેની મુખ્ય ઑફિસ અથવા કેન્દ્ર છે. કરોડ તેના તાર ખાતાની મુખ્ય પ્રણાલિકા છે અને બીજી શાખા ઉપશાખાઓ પેટા ઑફિસોને ઠેકાણે છે.તેમની મારફતે બાહ્યપદાર્થના સમાચાર મગજને તરતજ પહોચી જાય છે.

મગજ એ નાડીઓના રેસાનો સમૂહ છે. તેના ત્રણ વિભાગ છે. (૧) સેરીબ્રહ્મ અર્થાત્ મુખ્ય મસ્તિષ્ક, જે ખોપરીના ઉપલા, આગલા, વચ્ચેના તેમજ પાછલા ભાગમા આવેલુ છે. (૨) સેરીબેલમ, જે ખોપરીની નીચેના પાછલા ભાગમા આવેલું છે. તેને નાનું મગજ પણ કહેવામાં આવે છે. (૩) મેડયૂલા ઑબ્લાગેટા,જે મેરુદડનો ઉપલો ભાગ છે અને નાના મગજ આગળ તેની સામેથી શરૂ થાય છે.

હકીકત એવી છે કે મનના જે ખંડવડે બુદ્ધિવિષયક કાર્ય થાય છે, તેનું મસ્તિષ્ક સાધન છે. નાનું મગજ *ઇચ્છાનુવર્તી માંસપેશીઓમાં ગતિનો સંચાર કરે છે. મેડયૂલા ઑબ્લાંગેટા એ મેરુદંડનો સૈાથી ઉપરનો ઉપસેલો ભાગ છે. તેમાંથી અને મુખ્ય મસ્તિષ્કમાંથી જ્ઞાનતંતુઓની અનેક શાખા-

* આપણા શરીરની માંસપેશીઓ બે પ્રકારની છે. જેની ગતિ આપણે ઇચ્છા પ્રમાણે કહી શકીએ છીએ તે અને જેની ગતિપર આપણો કશો અધિકાર નથી. તે, હાથપગની માસપેશીઓને આપણે ઇચ્છામુજબ હલાવી શકીએ પણ પાચનઅવયવોની માંસપેશીઓને હલાવી શકતા નથી, કેમકે તે આપણે વશ નથી.

પ્રશાખાઓ નીકળી માથાના પ્રત્યેક ભાગમાં ફેલાઇ જાય છે;અને વળી છાતી, પેટ, શ્વાસ લેવાના અવયવો તેમજ પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયસુધી પહોચી જાય છે.

કરોડના હાડકાના મધ્યભાગમાં નીચેથી ઉપરસુધી જાણે એક નળી બની હોય એવી રચના થએલી છે. તેની અંદર જે પદાર્થનું મગજ બનેલું છે તે પદાર્થ ભરેલો છે, જેને જ્ઞાનરજ્જુ અથવા મેરુદંડ કહે છે. એ જ્ઞાનરજ્જુ પાતળી લાંબી દોરીના આકારની છે. કરોડના પ્રત્યેક ગાઠા આગળથી એની અંદરથી શાખાઓ ફૂટે છે અને શરીરના જૂદા જૂદા અવયવો સાથે સબંધ રાખતા જ્ઞાનતંતુઓ સાથે તે જોડાએલી છે. જ્ઞાનરજ્જુ અથવા મેરુદંડ એ શરીરના તાર ખાતાનો મુખ્ય તાર છે અને બીજા બધા જ્ઞાનતંતુઓ તેની શાખાઓના તારને ઠેકાણે છે.

સહાનુભાવી વિભાગની અંદર નાડીગુચ્છ (ગેંગ્લીઆ)ની બે શૃંખલાઓ મેરુદંડની ડાબીજમણી આવેલી છે. આ શૃંખલા ઉપરાંત મસ્તક,ગળુ, છાતી એને પેટમા પણ આ નાડીગુચ્છ જોવામા આવે છે. જે નાડીગુચ્છની અંદર નાડીના કણ અથવા કોશ ભળી ગએલા છે, તે જ્ઞાનતંતુના પદાર્થસમૂહને ગેંગ્લીઅન કહે છે. આ ગુચ્છકો એકબીજાની સાથે તંતુઓદ્વારા સંધાએલા છે; તેમજ મસ્તિષ્ક–મેરુવિભાગ સાથે પણ જ્ઞાનતંતુઓ તેમજ ગતિપ્રેરક (મોટોર) તંતુઓ જોડાએલા છે.ઉપરોકત ગેંગ્લીઆના અસંખ્ય તાંતણા જાળની મારફત શરીરના અવયવોમાં તેમજ લોહીની નસો વગેરેમાં ફેલાઇ ગએલા છે. કોઈ કોઇ ઠેકાણે આ તંતુઓ ભેગા થઇ ગએલા હોય છે. તેમને નાડી-ગ્રંથિ અથવા ચક્રો કહે છે. આપણા શરીરનાં જે જે કાર્યો આપણી ઈચ્છા કે આજ્ઞાવિના સ્વતંત્ર રીતે થયા કરે છે, જેમના ઉપર આપણો કશો અધિકાર નથી, જેવાં કે રુધિરનું સંચલન,પાચક અવયવોની હિલચાલ એ-બધાં કાર્યો ઉપર સહાનુભાવી વિભાગ દેખરેખ રાખે છે.

આ તંતુઓદ્વારા જે શકિતનો પ્રયોગ મગજ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ ઉપર કરે છે, તેને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમાં જ્ઞાનતંતુનું બળ એવું નામ આપેલું છે. યોગશાસ્ત્રમા તો એને એક પ્રકારનો પ્રાણનો વિકાસજ માનેલો છે. તેના લક્ષણ અને વેગ જોતા તે વિજળીના પ્રવાહને બહુજ મળતો આવે છે. આ જ્ઞાનતંતુના બળવિના હૃદય ધડકી શકતું નથી, લોહી ફરતું નથી, ફેફસાનાં હિલચાલ થતી નથી એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે. એની મદદવગર શરીરનો

એક પણ અવયવ પોતાનુ કામ કરી શકતો નથી. વાસ્તવિકરીતે એના વિના આખું શરીરયંત્ર એકદમ બંધ પડી જાય છે. એનાવિના મગજ પણ વિચાર કરી શકતું નથી. એ વાત ધ્યાનમા લેતાં પ્રાણનો સંચય કરવાનું કામ કેટલું મહત્ત્વનું છે તે હરકોઇ સમજી શકશે અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો શ્વસન-વિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ જેટલે દરજ્જે સ્વીકારે છે, તે કરતા પણ વિશેષ છે એમ કબૂલ કરવું પડશે.

હવે આ તંતુજાલના સબંધમા યોગીઓનું શિક્ષણ પશ્ચિમના વિદ્વાનો કરતા ઘણુ આગળ વધેલું છે. જે નાડીચક્રનો પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ +સૌર્ય-ચક્ર (સોલર પ્લેકસસ) એવું નામ આપેલું છે, જેને તેઓ અનેક તંતુકેન્દ્ર-માનું એક ગણે છે અને જ્યા સહાનુભાવી વિભાગના ઘણા તંતુઓ આવીને એકત્ર થયા છે એમ માનેછે, તેને ઉદ્દેશીને અમે વાત કરીએ છીએ, પણ યોગ શાસ્ત્ર તો આ સૌર્યચક્રને તતુજાળનું એક પ્રધાન અંગ માને છે. આ પણ એક પ્રકારનું મગજ છે અને શરીરને લગતું મુખ્ય કાર્ય એનાદ્વારાજ થાય છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન પણ ધીરે ધીરે આ ચક્રનો મહિમા સમજવા અને સ્વીકારવા તરફ વલણ બતાવી રહ્યું છે; પરંતુ પૂર્વના યોગીઓને તો એ વાતની કેટલાએ સૈકા થયાં ખબર હતી. કેટલાક આધુનિક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ એને પેટ આગળનું મગજ એવું નામ પણ આપ્યું છે. આ સૌર્યકેન્દ્ર જઠરની પાછળ, મેરુદંડની બેઉ બાજુએ આવેલું છે. જે આછા ભૂરા પદાર્થનું મગજ બનેલું છે, તેજ પદાર્થ એની અંદર પણ છે. એ શરીરની અંદરના તમામ અવયવો ઉપર સત્તા ચલાવે છે. એનાથી થતાં જે જે કાર્યો આપણે જાણીએ છીએ, તેના કરતાં પણ એ કાંઇક વધારે કરતું હોય એમ જણાય છે. હજી એનાં બધા કાર્યોની પૂરી માહિતી મળી શકી નથી. આ સૌર્યચક્રને વિષે યોગ-શાસ્ત્રમા જે જે હકીકત આપેલી છે, તે બધીનો અત્રે ઉલ્લેખ કરવાની જરૂર નથી. અહીં તો માત્ર એટલુ જ બસ થશે કે પ્રાણનો ભંડાર આ ઠેકાણે છે; એટલે શરીરના ચાલુ વ્યવહારમા બચત રહેલો પ્રાણ અહીં સંચિત થાયછે. આ ઠેકાણે પ્રહાર થવાથી તત્કાળ મૃત્યુ નીપજે છે, એમ કહેવાય છે પહેલવાન લોકોને આ મર્મસ્થાનની સારી રીતે માહિતી હોય છે. તેઓ કોઇ કોઇ વાર આ જગ્યાએ પ્રહાર કરીને પોતાના હરિફને મૃતવત કરી દે છે.

+ મૂળાધારથી સહસ્રદલ સુધીના કોઇ પણ ક્રમને યોગશાસ્ત્રમા આ નામ આપેલુ નથી.

આ ચક્રને સૈાર્યચક્ર એવું નામ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનેાએ આપ્યુંછે,તે ખરેખર સહેતુક છે; કારણ કે સૂર્યની માફક એની અંદરથી પણ જીવન અને શક્તિનેા પ્રવાહ વહે છે અને તે શરીરના તમામ અવયવેાને બળ આપ્યાજ કરે છે. મગજ પણ પ્રાણને માટે એનેાજ આધાર લે છે. કેટલાક કાળ પછી પશ્ચિમના વિદ્વાનેા પણ આ સૈાર્યચક્રના ધર્મને સમજતા થશે અને અત્યારે એમના ગ્રંથેામાં જે મહત્ત્વ આ ચક્રને આપવામાં આવે છે, તે કરતા વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવશે.

अध्याय १७ मो–श्वास नाकवाटे लेवाय के मोंवाटे ?

યેાગીઓના શ્વસનવિજ્ઞાનના પ્રારંભિક ઉપદેશેામાં નાકવાટે શ્વાસ લેવાનેા ઉપદેશ મુખ્ય છે. કેાઇને મેાંવાટે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી ગઇ હેાય તેા જેમ બને તેમ ત્વરાથી એ ટેવને સુધારી લેવી જોઇએ.

શ્વાસ લેવાના યંત્રની રચના એવા પ્રકારની છે કે નાકવાટે શ્વાસ લેવેા કે મેાવાટે, એ મનુષ્યની મરજીની વાત છે. હવા તેા બેઉ રીતે લઇ શકાય છે, પણ બેઉના લાભ ગેરલાભ જોતાં તેમની વચ્ચે આસ્માનજમીનનું અંતર છે નાકવાટે શ્વાસ લેવાથી બળ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે અને મેાવાટે શ્વાસ લેવાથી નિર્બળતા અને માંદગી ભેાગવવી પડે છે.

નાકવાટેજ શ્વાસ લેવેા જોઇએ, એવેા ઉપદેશ દેવાની જરૂરજ ન હેાય, પણ અફસેાસની વાતછેકે અહીં પણ બીજાની માફક સભ્યતાએ એટલે સુધી વાત વણસાડી મૂકી છે કે આવી સાધારણ બાબતમા લેાકેાની અંદર ભારે અજ્ઞાન જોવામાં આવે છે. બધી શ્રેણીનાં મનુષ્યેામાં ઘણાં માણસેા એવાં જોવામાં આવે છે કે જેમને મેાંવાટેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે અને પેાતાના બાળકેાને પણ આ હાનિકારક અને ધિક્કારવાલાયક ટેવનું દૃષ્ટાંત તેઓ આપી રહ્યાં છે !

માણસજાત જે જે વ્યાધિઓની જાળમાં ફસાઇ રહી છે, તેમાંના કેટલાક આ મેાંવાટે શ્વાસ લેવાની બૂરી આદતથી ઉત્પન્ન થાય છે. જે છેાકરાંઓને એ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી હેાય અને તે ટેવ જો સુધારવામા ન આવે તેા તેમનું શરીર ઘણું નિર્બળ અને જીવનશક્તિવગરનું થઇ જાય છે. તે જુવાનીએ પહેાંચતાં પહેાંચતાં તેા ક્ષીણ થઇ રેાગી અને બરબાદીમાં ધડપક્ષ

આવ્યુ હોય એવા બની જાય છે. જંગલી મનુષ્યોની સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકોની સાથે આ બાબતમા વધારે વખાણુવાજોગ વર્તન રાખતી જણાય છે; કારણકે એ હજી સ્વાભાવિક પ્રેરણામુજબજ વર્તે છે. શ્વાસ લેવાનું યોગ્ય દ્વાર મોં નહિ પણ નાક છે, એની તેને સારી રીતે ખબર હોય છે, તેથી કરીને પોતાના બચ્ચા નાકવડેજ શ્વાસ લે અને કદિ પણ મોવડે શ્વાસ લેવાની ટેવ ન શીખે તે માટે પહેલેથીજ તે સાવચેતી રાખેછે.જ્યારે છોકરાં ઉંઘી જાય છે, ત્યારે તેમનાં માથાને જરાક આગળ નમાવી દે છે,જેથી કરીને ફરજિયાત રીતે હોઠ બંધ રહે છે અને નાકવડે શ્વાસ લેવાની ફરજ પડે છે. આપણી સુધરેલી જાતિની માતાઓ આટલી કાળજી રાખતી હોત તો જનસમાજ ઉપર કેટલો ઉપકાર થાત !

આ મોવાટે શ્વાસ લેવાની નિંદ્ય ટેવને પરિણામે કેટલાએ ચેપી રોગો લાગુ પડે છે ! સળેખમ, શર્દી અને એવી ફરિયાદો તો રોજનીજ થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો જાહેરમા ખરાબ ન દેખાય તેટલા માટે દિવસે તો નાકવાટે શ્વાસ લે છે પણ રાત્રે મોઢું ઉઘાડું મૂકીને સૂઇ જાય છે તેઓ પણ આજ પ્રકારની માંદગી ભોગવે છે ઘણીજ સંભાળપૂર્વક કરેલી વૈજ્ઞાનિક શોધને પરિણામે સાબિત થઇ ચૂકયું છે કે જે સિપાઈઓ અને ખલાસીઓ મો ખુલ્લું રાખીને ઉંઘે છે, તેઓ ખુલ્લું મોં ન રાખનારના કરતાં ચેપી રોગના જલ્દી ભોગ થઇ પડે છે. એક પ્રસંગે એવું બન્યું કે એક લડાઈના વહાણુની અંદર શીતળાનો રોગ ફાટી નીકળ્યો. તેમા તપાસને અંતે એવું જોવામાં આવ્યુ કે જે જે ખારવાઓ કે અમલદારોના મરણુ થયા હતાં તે બધાએ મોઢું પહોળું રાખીને સૂનારા હતા,પરંતુ મોં બંધ રાખીને સૂનારામાંના કોઈનું એ રોગથી મરણુ નીપજ્યું ન હતું

શ્વાસ લેવાની ઇન્દ્રિયો ઘણી કોમળ છે. તેમનું ધૂળ ઇત્યાદિથી રક્ષણુ કરવાનું કામ નાકવડેજ થાય છે. જ્યારે મોંવાટે શ્વાસ લેવામા આવે છે, ત્યારે હવા મોમાંથી સીધી જેવીને તેવી ફેફસાંમાં પહોંચી જાય છે. વચમાં એવી કોઇ ચીજ નથી કે જે હવાને ચાળીને સાફ કરે અને તેની અંદર ધૂળ કે બીજા પદાર્થનાં રજકણો આવ્યાં હોય તો તેમને ફેફસામા જતાં અટકાવે. મોંથી ફેફસા સુધીનો બધો રસ્તો ધૂળ વગેરેને માટે ખુલ્લોજ હોય છે, તેથી કરીને શ્વાસ લેવાના અવયવો અરક્ષિત રહે છે. મોંવાટે દમ લેવાથી ઠંડી હવા ફેફસામાં દાખલ થાય છે,તેથી ભારે નુકસાન થાય છે. કોઇ કોઇવાર શ્વાસ લેવાના

અવયવોમાં સોજો આવી જઈ ન્યૂમોનિયા જેવા ભયંકર વ્યાધિ પેદા થાય છે. જે લોકો રાત્રે મો ઉઘાડું રાખીને સૂઇ જાય છે, તેઓને સવારે ઉઠતી વખતે મોંમાં બળતરા બળતી હોય અને ગળું સૂકું થઇ ગયું હોય એમ લાગે છે. તેઓ આ રીતે કુદરતના નિયમનો ભગ કરીને વ્યાધિના બીજ વાવી ગ્યા છે.

મોંની અંદર શ્વસનયંત્રોના રક્ષણને માટે કોઇ જાતનું સાધન નથી, અને તેથી ઠંડી હવા, ધૂળના રજકણ, જંતુઓ વગેરે ઉપદ્રવકારક વસ્તુઓ એ રસ્તે ફેફસાંની અંદર સહેલાઇથી દાખલ થઇ શકે છે, એ ફરીથી યાદ કરી લેજો. હવે નાકની રચના તપાસો. ત્યાં તમે જોશો તો જે સાધનોનો મેની અંદર અભાવ તે બધાએ નાકની અંદર કુદરતે લેશ પણ ખામીવગર તૈયાર રાખેલા છે. એક તો નસકોરાંના છિદ્ર જે સાંકડા કાણાં છે તે અંદર જતાં વાકાં ચૂકા થઈ જાય છે અને તેની અંદર વાળ એવી રીતે ઉગેલા હોય છે કે તેમનાવડે હવાને ચાળવાની અનુપમ કુદરતી ગળણી બનેલી છે. ધૂળનાં રજકણ, કચરો જે હવાની સાથે નાકમાં ઘસડાઈ આવે છે, તેને તેઓ અટકાવી રાખે છે અને ઉચ્છ્વાસદ્વારા તથા કોઈ કોઈવાર તપખીર, મરચાં જેવી વધારે ઉપદ્રવકારક ચીજ ગઇ હોય તો છીંકના ધક્કાથી બહાર કહાડી નાખે છે. નાક હવાને ચાળવાનું અગર ગાળવાનુજ કામ કરીને બેસી નથી રહેતું, પણ ઠંડી હવાને ગરમ કરવાનું ભારે ઉપયોગી કામ બજાવે છે.નાકની લાંબી, સાંકડી અને વાકીચૂંકી નળીઓની ચારે બાજુએ ગરમ અને ભીનાશવાળા પડદા આવેલા છે. હવા એ પડદાની સાથે અથડાતી અથડાતી જાય છે તે દરમ્યાન ગરમ થવા પામે છે તેથી કરીને ફેફસાંના નાજુક અને કોમળ અવયવોને કશી હાનિ થતી નથી.

કોઇ પણ જાનવર ઉઘાડું મોં રાખીને સૂતું નથી, તેમ કદિ મોંવડે શ્વાસ લેતું જોવામા આવતું નથી. માત્ર એકલા માણસમાજ આ બૂરી ટેવ જોવામા આવે છે અને માણસોમાં પણ એકલા સુધરેલી જાતિનાજ લોકો કુદરતના કાર્યમા ગરબડ મચાવવામાં ઘણા પ્રવીણ થએલા છે બિચારા જંગલી માણસો તો ઘણુંખરા સાચી રીતેજ શ્વાસ લે છે. સુધરેલી જાતિના લોકોનું અસ્વાભાવિક જીવન, અયોગ્ય આહારવિહાર તથા બલહીન અને નિર્વીર્ય કરી નાખનાર વિલાસ અને અતિશય ગરમી એ બધાને લીધે કદાચ સુધરેલી જાતિઓમા આ ટેવ દાખલ થવા પામી હશે.

નાકની અંદરના ભાગમાં હવાને ગાળવાનાં, ચાળવાનાં અને ગરમી આ-

પવાના સાધન એવા સરસ છે કે તેનાથી હવા ફેફસાં જેવા નાજુક અને સુકોમળ અવયવોમા દાખલ થવાને યોગ્ય બની જાય છે.જ્યાસુધી કુદરતે યોજેલા સાધનદ્વારા હવા શુદ્ધ ન થાય ત્યાસુધી તે ફેફસામાં જવાલાયકજ હોતી નથી. જે કચરો, ધૂળના રજકણ વગેરેને નાકના વાળરૂપી ચાળણી ચાળીને પોતાની પાસે રહેવા દે છે, તે મોમાથી બહાર આવતી હવાના ધક્કાથી બહાર નીકળી જાય છે એમ છતા પણ જો કોઈ એવી ચીજ વધારે ઉંડે સુધી ગઇ તો ત્યા પણ આપણું રક્ષણ કરવા તૈયારજ છે. તરતજ નાકમા સળવળાટ થઇ છીંક પેદા થાય છે અને તેના ધક્કાથી તે વસ્તુ તરતજ બહાર નીકળી પડે છે.

સાધારણ પાણીમા અને ડિસ્ટિલ× કરેલા પાણીમા જેટલો તફાવત છે તેટલોજ સાધારણ હવામા અને નાકવાટે ફેફસામાં જતી હવામા છે. ખાતી વખતે જેમ ફળના ઠળીઆ, શાકની નસો અથવા માછલીના કાટા, હાડકા મોંની અંદરજ બનતાં સુધી રોકાઇ રહે છે અને ઘણું ઉતાવળે ખાવાથીજ ગળે ઉતરી જાય છે, તેવીજ રીતે નાકનાં નસકોરાં તથા તેની બીજી અંદરની રચના પણ ધૂળના રજકણ, જંતુઓ વગેરેને અટકાવી રાખીને તેટલીજ અગત્યની સેવા બજાવે છે જેમ નાકદ્વારા આહાર ન કરાય તેમ મોવાટે શ્વાસ પણ નજ લેવાય.

મોવાટે શ્વાસ લેવાથી એક બીજું* નુકસાન એ છે કે નાકની પાસે પૂરતું કામ ન લેવાથી નસકોરાંની અંદરનો ભાગ મેલ અને કચરાથી પૂરાઇ જાય છે. તેની અંદર ગંદકી જમા થઇ થઇને તે છેકજ બંધ થયો હોય એવો બની જાય છે. તેમાથી નાસિકાના કેટલાક રોગ પેદા થવાનો સંભવ છે. જેમ કોઇ રસ્તાનો વપરાશ ન થતો હોય તો તેની ઉપર ઘાસ વગેરે નકામો પાલો ઉગી નીકળે છે,તેમ નાકના રસ્તાનો વાપર ન થવાથી અંદર કચરો ભરાયા કરે અને પછી તેમા ફોલ્લીઓ, મસા એવા રોગ પેદા થાય એ સમજી શકાય એવું છે.

જેમને નાકવડેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ છે, તેમના નસકોરામા એટલી જલદી ગંદકી એકઠી થવા પામતી નથી, પણ જેમણે થોડા ઘણો મોવાટે

× પાણીની વરાળ કરીને અને પછી તેને ઠંડી કરીને બનાવેલુ પાણી. એ પાણી તદન શુદ્ધ છે અને ઔષધિમા વપરાય છે.

* એક વધુ નુકસાન જે લેખકના ધ્યાન બહાર રહ્યુ છે તે એ છે કે મોંદ્વારા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાની શક્તિ ઉપરાત વધારે પ્રમાણમાં તથા વધારે વેગથી વાયુ દાખલ થાય છે અને તેથી તેમને નુકસાન થાય એ પણ દેખીતુ છે.

શ્વાસ લેવાની અસ્વાભાવિક ટેવ પાડી છે અને જેઓ આજથી સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસ લેવાની ઇચ્છા રાખે છે,તેમને માટે નાક સાફ કરવાની થોડીક રીતો બતાવવામાં આવે છે.

નાકદ્વારા થોડું થોડું પાણી ચડાવીને તેને ગળા આગળથી મોંની અંદર લાવીને બહાર કહાડી નાખવાની યોગીઓની એક ક્રિયા છે. કેટલાક હિંદુઓ એકાદ પાત્રમા પાણી ભરી તેમાં પોતાનું મુખ ડૂબાવે છે અને પીચકારીની માફક નસકોરાંવાટે પાણી ખેચે છે; પરંતુ આ બીજી ક્રિયામાં વધારે અભ્યાસની જરૂર છે. પહેલી ક્રિયા કરવામાં સહેલી છે અને ઉપયોગીપણામા બીજીના જેટલીજ છે.

બીજી એક સરસ રીત એ છે કે ઉઘાડી બારી પાસે બેસીને એક દીર્ઘ-શ્વાસ લેવો. તે લેતા પહેલાં એક નસકોરાને આગળી અથવા અંગુઠાથી બંધ કરવું અને બીજા નસકોરાદ્વારા શ્વાસ લેવો. પછી જે નસકોરૂં બંધ રાખ્યું હતું તેમાથી શ્વાસ કહાડી તેજ નસકોરાવડે શ્વાસ ખેંચવો. એમ વારાફરતી એક પછી એક નસકોરાદ્વારા શ્વાસ લેતા જવો અને કહાડતા જવો. આ ક્રિયાના અભ્યાસથી પણ નાકનો મેલ તથા બીજું જે કાંઇ ભરાઇ રહ્યું હોય તે નીકળી જાય છે

કદાચ શરદી અથવા સળેખમથી નાક બંધ થઇ ગયું હોય તો વેસેલીન,કપૂરનો અર્ક અથવા તેલ જેવી કોઇ વસ્તુ સૂંઘવાથી તરત નાકનો માર્ગ ઉઘડી જાય છે નાકછીંકણી અથવા એવી જાતની કોઇ વનસપતિનો રસ સૂંઘવાથી છીંકો આવીને નાક સાફ થઇ જાય છે. આ બાબત ઉપર સહેજ ધ્યાન અપાય તો નાક સાફ થઇ જાય અને સાફજ રહે એમા કશું અઘરૂં નથી.

નાકદ્વારા શ્વાસ લેવાની ચર્ચામાં અમે કેટલાએ પૃષ્ઠ ભરી દીધા. માત્ર તદુરસ્તીને માટે નાકદ્વારા શ્વાસ લેવાની અગત્ય છે તેટલા માટેજ નહિ પણ આ પુસ્તકમા શ્વાસ લેવાની જે જે કસરતો બતાવવામાં આવશે તે બધીમા નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાય છે અને પ્રાણાયામના અભ્યાસીને માટે તે અનિવાર્ય છે, એટલા માટે આટલું લંબાણથી વિવેચન કરવું પડયું છે. યોગીની શ્વસન-ક્રિયાનો આધારજ એના ઉપર છે.

જે કોઇ વાચકને નાકવાટે શ્વાસ લેવાનો ટેવ ન હોય તેમણે તે ટેવ પાડવી. અને એને સાધારણ વાત માની એ તરફ દુર્લક્ષ ન કરવું.

अयाय १८ मो—श्वास लेवानी चार रीत

શ્વસનક્રિયાવિષે વિચાર કરતાં પહેલાં કુદરતે શ્વાસ લેવાને માટે કેવા પ્રકારની શારીરિક રચના તૈયાર કરી રાખી છે અને તેમનાદ્વારા શ્વાસની ગતિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે પણ જાણી લેવું જરૂરનું છે. શ્વસનક્રિયાનાં ય ત્રોમાં મુખ્ય બે વસ્તુઓ છે.(૧)ફેફસાંની સ કોચાવાની અને વિકસવાની શક્તિ. (૨)છાતીનું પોલાણ જેની અંદર ફેફસા આવેલાં છે તેની તથા બગલ આગળના અંદરના ભાગમા થતી હિલચાલ. વક્ષઃસ્થલ અથવા છાતી પેટ અને ગળાની વચ્ચેનો ભાગછે, કે જેની અંદર ફેફસા તથા હૃદય આવેલાંછે. આ પોલાણ એક તરફથી કરોડના હાડકા સાથે અને બીજી તરફથી પાંસળીઓ તથા તેમની પાસે આવેલી કોમળ નાની હાડકીઓથી ઘેરાએલુ છે તેવીજ રીતે છાતીના હાડકાં તથા નીચેની બાજુએથી પેટ અને છાતીની વચ્ચે આવેલો પહોળો માસની ચાદર જેવો અવયવ જેને ડાયાફ્રામ કહેછે તેનાવડે એની સીમા મર્યાદિત થએલી છે. આટલા ભાગને સામાન્ય રીતે વક્ષ સ્થલ કહે છે. એને મજબૂત રીતે બ ધ કરેલી શ કુના આકારની પેટીની સાથે સરખાવી શકાય; તેનો સાકડો અણીઆળો ભાગ ગળા તરફ આવેલો છે, પાછલો ભાગ કરોડના હાડકાથી બનેલો છે અને તેની આગલી બાજુઓ છાતીના હાડકાં તથા પાસળાંવડે બનેલી છે.

દરેક બાજુએ બાર બાર મળી કુલ ચોવીસ પાસળીઓ છે તે કરોડના હાડકાની બેઉ બાજુએથી નીકળે છે. ઉપલી સાત જોડ પાસળીઓને "અસલ" પાંસળીઓ કહે છે; કારણકે તે છાતીના હાડકા સાથે જોડાએલી છે અને બીજી પાચ જોડ રહી તેને "નકલી" અથવા "છૂટી" પાસળીઓ કહે છે, કારણ કે તે છાતી સાથે જોડાએલી નથી. એમાની ઉપલી બે જોડી હાડકા કરતા નરમ પદાર્થ જેને કાર્ટિલેજ કહે છે તેવડે તેમના ઉપરની પાસળી સાથે જોડાએલી છે અને બાકીની ત્રણ તો સાવ છૂટીજ છે.તેમના છેડા તદ્દન અલગ અને છૂટાજ હોય છે.

શ્વસનક્રિયા વખતે બે માંસપેશીના થર જેમને છાતીની અંદરની માસપેશીઓ કહે છે તે દ્વારા પાસળીઓને ગતિ મળે છે.

શ્વાસને અંદર ખેંચવામાટે આ માસપેશીઓ ફેફસાને પહોળા કરે છે; જેથી ફેફસાના અંદરના છિદ્રોમા ખાલી જગ્યા પેદા થાય છે અને પદાર્થવિજ્ઞા-

નના પ્રસિદ્ધ નિયમ મુજબ આ ખાલી જગ્યાને ભરી દેવામાટે હવા અંદર દોડી આવે છે. શ્વાસ લેવાને માટે જે માસપેશી તરફથી પહેલી ગતિ મળે છે તેમના ઉપરજ આખી શ્વસનક્રિયાનો આધાર રહે છે તેથીજ કરીને તેમને "શ્વાસ લેવાની માંસપેશીઓ" એવું નામ આપેલું છે. યોગ્ય રીતે આ અવય-વની હિલચાલ કર્યાથી ફેફસાં પૂરેપૂરા પહોળા થઇ શકે છે અને વણામા ઘણી હવા તેમા દાખલ થઇ શકે છે.

યોગી લોકોએ શ્વાસ લેવાના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છેઃ-(૧) ઉંચો શ્વાસ, (૨) મધ્ય શ્વાસ, (૩) નીચો શ્વાસ અને (૪) યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ.

પહેલા ત્રણ પ્રકારના શ્વાસનું માત્ર જરૂરપૂરતું વર્ણન કરીને વાચકને તેનો પરિચય કરાવી દઈશું. ચોથા પ્રકારનો શ્વાસ,જેને "યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ" એવું નામ આપેલું તનુ તો સાંગોપાંગ વર્ણન આપવું પડશે,કારણ કે તેજ યો-ગીના શ્વસનવિજ્ઞાનનો પાયો છે.

૧-ઉંચો શ્વાસ

આ રીતે શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમા "કલૅવીકયૂલર બ્રી-થીંગ" અર્થાત્ હાંસડીના હાડકાસુધીનો શ્વાસ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાથી પાંસળીઓ, હાંસડી તથા ખભા ઉંચકાય છે, પેટ અંદર સંકોચાય છે; આંતરડાં પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદા સાથે દબાય છે, જેથી કરીને તે પડદો પણ જરાતરા ઉંચો થાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવામાં છાતીનો માત્ર ઉપરનો ભાગ જે તેનો નાનામાં નાનો ભાગ છે તેજ ફકત ઉપયોગમાં આવે છે. એનુ પરિણામ એ થાય છે કે બહુજ થોડી હવા ફેફસાંમાં દાખલ થવા પામે છે તે ઉપરાત છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો ઉપર ઉંચકાઇ આવે છે એટલે તેનો વિસ્તાર તો કોઇ રીતે થઇ શકતો નથી. છાતીની રચનાનો અભ્યાસ કર્યાથી સમજાશે કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી ઘણામાં ઘણો પ્રયત્ન કરીને થોડામા થોડો ફાયદો મેળવાય છે.

ઉંચો શ્વાસ એ ચારે પ્રકારના શ્વાસમા કનિષ્ઠ પ્રકારનો ગણાય છે.એના-મા શક્તિનો વ્યય સૌથી વધારે અને લાભ સૌથી ઓછો, એટલો મોટો ગેરફાયદો છે. ઘણી શકિતની બરબાદી કરીને થોડોજ લાભ લેવાની એ રીત છે પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમા આ રીતે શ્વાસ લેવાનો રિવાજ ઘણો પ્રચલિત છે. ઘણી સ્ત્રીઓને આ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય છે. ગવૈયાઓ, ધર્મોપદેશકો, વકીલો જેમની પાસેથી આપણે વધારે સારા જ્ઞાનની આશા રાખીએ તેઓ

પણ આ રીતે શ્વાસ લેવાની ભૂલ કરતા જણાય છે.

બોલવાના અને શ્વાસ લેવાના અવયવોમા જે જે વ્યાધિ લાગુ પડે છે, તેમના કારણ તપાસતા જણાશે કે ઉપર કહેલી ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાથીજ એ રોગ પેદા થયા હતા આવી રીતે છાતીની અદરના કોમળ અને નાજુક અવયવોને ઘણો ઘસારો વેઠવો પડે છે અને જે ખોખરા, કર્કશ અવાજવાળા લોકો જોવામા આવે છે તે ઘણાખરા આ રીતે શ્વાસ લેનારા હોય છે.એમનામાંથી ઘણાને તો આગળ જતા મોંવાટેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાની બાબતમા અહીં જે કાંઈ કહેવામા આવ્યું છે,તેને વિષે વાચકને સદેહ હોય તો અમે બતાવીએ તે રીતે પરીક્ષા કરી જોવાની અમારી ભલામણ છે. પ્રથમ તમારાં ફેફસામાથી બધી હવા કહાડી નાખો; બેઉ હાથ સીધા લટકતા રહેવા દઈ ઉભા થઈ જાઓ,પછી ખભા અને હાંસડી ઉંચી કરીને શ્વાસ લઇ જુઓ. તરતજ માલૂમ પડશે કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી બહુજ થોડી હવા ફેફસામા આવે છે હવે ખભા અને હાસડીને પાછાં હતા તેવાં કરી દઈને ફરીથી દીર્ઘ શ્વાસ લો. આ રીતે તમને એવો સરસ પ્રત્યક્ષ પાઠ મળશે કે છાપેલા અગર ઉચ્ચારેલા લાંબા લાબા ઉપદેશ કરતાં તે તમારા મગજપર વધારે દીર્ઘકાળને માટે મુદ્રિત થઈ જશે.

૨–મધ્ય શ્વાસ

આ રીતને પાશ્ચાત્ય લોકો “પાસળીસુધીનો શ્વાસ કહે છે. ઉચા શ્વાસ કરતા આ કાંઈક ઓછો હાનિકારક છે, તોપણ એ નીચા શ્વાસ અને યોગીના પૂર્ણ શ્વાસના કરતા બહુ ઉતરતો કહેવાય છે. મધ્ય શ્વાસમાં પેટ અને છાતીની વચ્ચે પડદો ઉપર ખેંચાય છે અને પેટ અંદરની બાજુ તરફ સંકોચાય છે; પાંસળીઓ થોડી થોડી ઉંચકાય અને છાતી પણ જરા જરા ફુલે છે. જેમણે આ વિષયનો અભ્યાસ નથી કર્યો તેમનામા આ રીત જોવામા આવે છે, કારણ કે એના કરતા પણ બીજી બે રીત વધારે શ્રેયસ્કર છે. માત્ર એની ખામી તરફ વાચકનુ ધ્યાન ખેચવા માટેજ આટલુ અલ્પ વિવેચન કરવાની જરૂર પડી.

૩–નીચો શ્વાસ

અગાઉ જે બે રીતોનું વર્ણન થઇ ગયું તેના કરતાં આ રીત વધારે સારી ગણાય. ઘણા પાશ્ચાત્ય લેખકો હાલમા તેની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે અને તેને “ઉદરશ્વાસ,” “દીર્ઘશ્વાસ,” “પેટના પડદાસુધીનો શ્વાસ” એવાં એવા નામો આપીને તેની ખૂબ આગ્રહસહિત ભલામણ પણ કરે છે. આ

વિષય તરફ લેાકેાનું ધ્યાન ખેંચાવાથી અવશ્ય ઘણેાજ લાભ થયેા છે; કારણ-કે જેમને ઉપરની બેમાંથી એક રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ હતી તેમણે તે ટેવ છેાડી દીધી છે અને આ રીત ગ્રહણ કરી છે. આ નીચેા શ્વાસ લેવાની તદબીર શીખવવાના ઉદ્દેશથી આ દેશમાં (અમેરિકામાં) કેટલીએ ઉપદેશપ્રણાલિકાએા ઉભી થઈ છે અને તે શીખનારાએા પાસેથી ભારે ભારે ફી લેવામા આવે છે. તે છતાં પણ આ રીતે શ્વાસ લેનારને અમે ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે ઘણા લાભ થયા છે. શીખનારાએાને ભારે ભારે ફી આપવી તેા પડી, પરંતુ તેએા ઉંચેા અથવા મધ્યમ શ્વાસ લેતા હતા તેને બદલે નીચેા શ્વાસ લેતા થયા તેથી કરીને તેમણે ખર્ચેલા પૈસાના કરતાં વધારે મૂલ્યવાન વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી છે.

ઘણાખરા પ્રામાણિક પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનીએા શ્વાસ લેવાની આ રીતને સર્વોત્તમ ગણે છે; પરંતુ યેાગી લેાકેાનેા અભિપ્રાય એવેા છે કે જે શ્વાસ લેવાની ખરી રીતનેા તેએા સેંકડેા વર્ષથી અનુભવ કરતા આવ્યા છે અને જેને તેએા “પૂર્ણશ્વસ” કહે છે તેનેા આ એકમાત્ર અંશજ છે. એકવાર નીચા શ્વાસના મુખ્ય લક્ષણેા પૂરેપૂરાં સમજાઇ ગયા પછી “પૂર્ણશ્વાસનું” સ્વરૂપ વધારે સારી રીતે સમજી શકાય છે એ અમે સ્વીકારીએ છીએ.

ત્યારે આપણે ફરી એકવાર પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાનેા વિચાર કરીએ. પૂર્વે અમે કહી ગયા છીએ કે છાતી તથા છાતીની વસ્તુએાને પેટ તથા પેટની વસ્તુએાથી અલગ કરનાર આ પડદેા છે. એ માંસનેા બનેલેા છે. જ્યારે એ સ્થિર હેાય છે, ત્યારે પેટની બાજુએથી છત્રીના આકારનેા દેખાય છે. જાણે પેટમાં ઉભા રહીને એ પડદાને જોઈએ છીએ, એવી કલ્પના કરીએ તેા પૃથ્વીની સપાટી ઉપરથી જેવું આકાશ દેખાય છે, અથવા ઘુમટની નીચે ઉભા રહેનારને જેવેા ઘુમટ દેખાય છે તેવેા એ પડદેા દેખાય. આજ કારણથી એ પડદાની ઉપલી બાજુ જે છાતીના અવયવેાની તરફ આવેલી છે તે વચમાં ઉપસી આવેલા ઢેકા જેવી દેખાય છે. જ્યારે આ પડદેા ગતિમાં આવે છે, ત્યારે પેટના અવયવેાને નીચે દબાવે છે અને તેથી કરીને પેટ જરા સહેજ ફૂલે છે.

નીચેા શ્વાસ લેતી વખતે મધ્ય શ્વાસના કરતાં વધારે પ્રમાણમા ફેફસાંનેા વિકાસ થાય છે. તેથી કરીને તેને પેાતાનું કાર્ય કરવાનેા વિશેષ અવકાશ મળે છે એટલે વધારે હવા અંદર ખેંચાઇ આવે છે. આજ કારણને લીધે ઘણા-ખરા પાશ્ચાત્ય લેખકેા એવેા અભિપ્રાય આપવા લાગ્યા છે કે નીચેા શ્વાસ

જેને પેટસુધીનો શ્વાસ પણ કહેવામા આવે છે, તે વિજ્ઞાનમતે સર્વોત્તમ છે; પરંતુ એના કરતા પણ વધારે સરસ રીત પૂર્વના યોગીઓ જાણે છે અને થોડા થોડા પશ્ચિમના લેખકો પણ જાણી ગયા છે. યોગીના પૂર્ણશ્વાસને બાદ કરતાં બીજી બધી શ્વાસ લેવાની રીતોમાં મોટી ખામી એ છે કે તેમનાથી ફેફસાં હવાથી પૂરેપૂરાં ભરાતાં નથી. ઘણું તો ફેફસાંનો અમુક ભાગજ હવાથી ભરાય છે. નીચા શ્વાસમાં પણ આ ખામી તો છેજ. ઉંચા શ્વાસથી ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરાય છે, મધ્ય શ્વાસથી વચ્ચેનો અને નીચા શ્વાસથી ફકત નીચેનો તથા થોડો વચ્ચેનો ભાગ ભરાઈ શકે છે. જે રીતથી ફેફસાનો માત્ર થોડોજ ભાગ હવાથી ભરાય તેના કરતાં જે રીતથી પૂરેપૂરા ફેફસાં હવાથી ભરાઇ જાય તે રીત વધારે સારી એમા સદેહ હોઇજ ન શકે. જે રીતે શ્વાસ લેવાથી ફેફસાના તમામ છિદ્રોમાં હવા સચરી જાય, વધારેમા વધારે પ્રાણવાયુનું અને પ્રાણશક્તિનું મનુષ્ય શોષણ કરી શકે તે રીત શરીરના કલ્યાણમાટે સર્વોત્તમજ ગણાવી જોઇએ. એટલાજ માટે યોગીઓ કહે છે કે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાને જે રીતની શોધ અને ભલામણ કરી છે,તેના કરતા પણ " પૂર્ણશ્વાસ " ની રીત વધારે લાભકારક છે.

૪–યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ

શ્વાસ લેવાની આ રીતમા ઉચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસનાં સારા સારાં તત્ત્વો આવી જાય છે અને તેમની ખામીઓ અને નુકસાનકારક અશ આની અદર નથી. આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેવાના બધા અવયવો પાસેથી પૂરેપૂરૂં કામ લેવામાં આવે છે. ફેફસાનો પ્રત્યેક ભાગ હવા ભરવાનાં એકે એક છિદ્ર અને શ્વાસ લેવાના કામમા આવતી એકે એક માસપેશી—બધાં પૂરેપૂરા કામ કરે છે. એનાથી આખુ શ્વસનયંત્ર કામે લાગે છે અને વળી થોડામા થોડી શક્તિના વ્યયથી ઘણામા ઘણો લાભ મેળવી શકાય છે. છાતીનું પોલાણ છેક તેની સીમા સુધી ચારે બાજુએથી ઉપસે છે અને શ્વસનયત્રનો પ્રત્યેક ભાગ તેની બધી ક્રિયા કરે છે તેમજ સંપૂર્ણ કામ આપે છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાની મોટામા મોટી ખુબી તો એ છે કે એનાથી શ્વાસ લેવામા કામ આવતી એકે એક માસપેશીને પૂરેપૂરો વ્યવસાય મળે છે,બીજી રીતોમા તેમ નથી બની શકતું માસપેશીઓની સાથે સાથે જે પેશીઓનો અધિકાર પાસળીઓઉપર છે, તેમને આથી વધારે કામ મળે છે તેમ થવાથી

છાતીના પોલાણનો વિકાસ વધે છે, ફેફસાં પહોળાં થાય છે અને તેથી કરીને જે અવયવોને ટેકાની જરૂર છે તેને તે આપી શકાય છે. આ રીતે કુદરતને જે ઉચ્ચાલનશક્તિની જરૂર હતી તે તેને મળી જાય છે. નીચલી પાસળીઓ છૂટી હોવાથી તેમને આધારની જરૂર છે, તે આધાર અમુક માંસપેશીઓનો વિકાસ થવાથી તેમનાદ્વારા મળી જાય છે. તેથી કેટલીક પાસળીઓ સ્થિર રહે છે, કેટલીક બહારની બાજુ તરફ વળી જાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવામા છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો સંપૂર્ણરીતે કાબુમાં રહે છે અને તેની પાસેથી તેના અંગનું પૂરેપૂરૂં કામ લઇ શકાય છે.

હવે પાંસળીઓની ક્રિયાનું જરા અવલોકન કરીએ. આપણે હમણાંજ જોઈ ગયા કે નીચેની પાંસળીઓ પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાના અધિકાર-નીચે છે. આ પાંસળીઓ પેલા પડદાની હિલચાલને લીધે જરાક નીચેની બાજુ તરફ ખેંચાય છે, બીજી કેટલીક માસપેશીઓ તેમને તેમની અસલ જગ્યાએ દબાવી રાખે છે અને છાતીની અંદરની માંસપેશીઓ તેને બહારની બાજુ તરફ દબાવી આપે છે. આ બધી ક્રિયાનું એકત્ર પરિણામ એ આવે છે. કે છાતીની અંદરનું પોલાણ તેની સીમાસુધી પૂરેપૂરૂં વિકાસ પામે છે. આ માંસપેશીઓની ક્રિયા ઉપરાંત છાતીની અંદરની માંસપેશીઓના દબાણથી ઉપલી પાંસળીઓ પણ બહારની બાજુ તરફ દબાય છે; તેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ પોતાની સીમા પહોંચે ત્યાંસુધી ફૂલે છે,

શ્વાસ લેવાની ચાર રીતો તમને બતાવવામાં આવી તે દરેકનાં લક્ષણ તમારી સમજમાં આવી ગયાં હોય તો તમે જોઇ શકશો કે પૂર્ણશ્વાસમાં તેની પહેલાંની રીતોના બધા સારા સારા ગુણ આવી જાય છે અને તે ઉપરાંત વધારે લાભ એ છે કે એનાથી છાતીનો ઉપલો, વચ્ચેનો અને નીચેનો ભાગ બરાબર કામ આપી શકે છે અને આ રીતે શ્વાસ લેવાની સ્વાભાવિક રીત પ્રાપ્ત થાય છે.

હવે પછીના અધ્યાયમા પૂર્ણશ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે બતાવીશુ અને શ્વાસ લેવાની આ સર્વોત્તમ પદ્ધતિ ગ્રહણ કરવાનો રસ્તો બતાવ્યા પછી તેનો અભ્યાસ કરવા સારૂ કેટલીક ઉપયોગી કસરતો પણ બતાવવામા આવશે.

અધ્યાય ૧૯ મો—યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ શી રીતે લેવો?

યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ એજ તેના આખા શ્વસનવિજ્ઞાનનો મૂળ પાયો છે. વાચકોએ પ્રથમ તો એના સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીને તેનો પરિપકવ અભ્યાસ કરવો જોઇશે. એટલું થયા પછીજ આ પુસ્તકમાં બતાવેલી બીજી કસરતો કરવાની તેમને સલાહ આપી શકાય અને તેનો લાભ મેળવવાની પણ આશા રાખી શકાય, માટે વાચકને અમારી ખાસ ભલામણ છે કે ઉપરચોટીઆ અભ્યાસથી તેમણે સંતોષ માનીને બેસી રહેવું નહિ, પણ પૂર્ણશ્વાસ લેવાની ટેવ તેમની રોજની સ્વાભાવિક ટેવ ન બની જાય ત્યાસુધી તેમણે તેનો અભ્યાસ જારીજ રાખવો. આ ટેવ ધારણ કરવા માટે ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે—મહેનત, સમય અને ધીરજ; અને આ ત્રણ ગુણનો ઉપયોગ કર્યા વિના દુનિયાના કોઇ પણ કામમાં ફતેહ મળે ખરી? શ્વસનવિજ્ઞાન શીખવાનો આ સિવાય બીજો કોઇ રાજમાર્ગ નથી. જો તેનો લાભ લેવાની વાચકને અભિલાષા હોય તો બતાવેલી રીતે કામ કરવા માટે તેણે તૈયાર થઇ જવું જોઇએ. એકવાર આ પદ્ધતિ પાકી શીખી લીધાથી એટલા બધા ફાયદા થવા લાગશે કે ભવિષ્યમાં એનો પરિત્યાગ કરી એને ઠેકાણે શ્વાસ લેવાની બીજી ખોટી રીત ગ્રહણ કરવાની કોઇને ઇચ્છાજ નહિ થાય, એટલુજ નહિ પણ પોતાને આ રીતે શ્વાસ લેવાથી મળેલા લાભ બીજાને સમજાવી તેમને પણ ખરે માર્ગે દોરવાનો પ્રયત્ન કરશે. આ બધુ કહેવાનું પ્રયોજન એટલુજ છે કે વાચકોને આ શ્વસનપદ્ધતિનું મહત્ત્વ અને તેની જરૂરીઆત પૂરેપૂરી સમજાઇ જાય,જેથી કરીને "આ તો સાધારણ બાબત છે,એમાં શું?" એમ કહીને એના તરફ દુર્લક્ષ ન કરે, અથવા તો હવે પછીના અધ્યાયોમાં બતાવેલી આકર્ષક કસરતો કરવાની લાલચને વશ થઇ આ મૂળ પાયો કાચો રાખીને આગળ દોડી ન જાય, માટે ફરીથી અમે બધા વાચકોને ચેતવણી આપીએ છીએ કે તમારા કાર્યનો પ્રારંભ યોગ્ય રીતે કરશો તો સારો લાભ મેળવશો. તમારો પાયો નાખવામા બેદરકાર રહેશો તો તમારૂં ચણતર થોડાજ વખતમા જમીનદોસ્ત થઇ જશે અને કરેલી મહેનત બરબાદ જશે

યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ લેવાની રીત શીખવતા પહેલા તો સીધી રીતે શ્વાસ લેતા શીખવવાની જરૂર છે. એક વાર તે શીખવ્યા પછી પૂર્ણશ્વાસ લેવાની

સામાન્ય રીત બતાવવામા આવશે; અને છેવટે છાતી, તેમાની માંસપેશીઓ અને ફેફસાંની મજબૂની વધે એવી કેટલીક કસરતો પણ શીખવાશે. અત્યારસુધી ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવને લીધે ઘણાકની છાતી, ફેફસાં અને માંસપેશીઓનો ખિલાવ થવો જોઇએ તેવો થયોજ નહિ હોય. આ ઠેકાણે એ કહેવાનું જરૂરનું છે કે આ પૂર્ણશ્વાસની રીત મનુષ્યના શરીર ઉપર અસ્વાભાવિક દબાણરૂપ નથી; પણ એથી ઉલટું છે. એ તો કુદરતને અનુકૂળ છે. તેના રાહપર જવાનો પ્રયત્ન છે. તંદુરસ્ત જંગલી મનુષ્ય અથવા સુધરેલી જાતિનાં તંદુરસ્ત બાળકો, બેઉ આજ રીતે શ્વાસ લે છે. માત્ર સુધરેલી જાતિનાં મનુષ્યોએ જીવવાની, હરવાફરવાની તથા કપડા પહેરવાની એવી અસ્વાભાવિક રીતો ધારણ કરી છે;પણ તેઓ શ્વાસ લેવાની અસલી રીત વિસરી ગયા છે. બીજી એક વાત અમે વાચકોના ધ્યાનપર લાવવા માગીએ છીએ તે એ છે કે પૂર્ણશ્વાસ લેવા માટે પ્રત્યેક શ્વાસે ફેફસા પૂરેપૂરા ભરાવાજ જોઇએ એમ સમજવું નહિ. માત્ર એટલુ જ ધ્યાનમા રાખવાનું છે કે જેનાથી સાધારણ રીતે જેટલી હવા લેવાય તેટલી લેવી; પણ તેને ફેફસાંના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોચાડી દેવી. પછી તે હવા વધારે પ્રમાણમા હોય કે ઓછા પ્રમાણમાં તેની કાંઇ ચિન્તા નહિ; પરંતુ દિવસમાં કેટલીક વાર તો ફેફસાંની પૂરેપૂરી શક્તિઅનુસાર હવા ભરવાની થોડીક કસરત તો કરીજ લેવી જોઇએ. એમ કર્યાથી શરીર ઘણી સારી હાલતમા રહે છે અને તેનું કામ પણ સારી રીતે કરી શકે છે.

નીચેની કસરતો ઉપરથી પૂર્ણશ્વાસવિષે સારો ખ્યાલ આવી શકશે

(૧) સીધા ટટાર ઉભા થઇ જાઓ. નાકવાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચતા જાઓ. પ્રથમ ફેફસાંના નીચલા ભાગને હવાથી ભરો. તેને માટે પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાને કામમાં લો. તેની મારફતે પેટના અવયવો ઉપર થોડું દબાણ કરો કે જેથી કરીને પેટ જરાક આગળ ઉપસી આવે. પછી હવાના પ્રવાહને તોડયા વગર શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો અને ફેફસાંના મધ્ય ભાગને હવાથી ભરો કે જેથી કરીને નીચેની પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું અને છાતી ઉપસી આવે. ત્યાર પછી શ્વાસ ચાલુ રાખી ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરી દો, કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ જરા આગળ નીકળી આવે અને ઉપલી છ સાત પાસળીઓની જોડે છાતી પણ ઉંચી થઈ જાય. છેલ્લી ક્રિયા વખતે પેટનો નીચેનો ભાગ સહેજ અંદરની બાજુ તરફ સંકો-

ચાશે, તેથી ફેફસાને કાંઈક આધાર પણ મળશે અને તેમનો ઉંચામાં ઉંચો ભાગ હવાથી ભરાઇ જશે.

આ હકીકત વાચતાની સાથે પ્રથમ એવી પ્રતીતિ થશે કે આ શ્વાસની અંદર જૂદાં જૂદાં ત્રણ પગથીઆં છે; પરંતુ હકીકતમાં તેવું કાંઇજ નથી. હવા તો લાગલાગટ અંદર ખેંચાયાજ કરે છે; અને નીચે દબાએલા પડદાથી આરંભીને, છાતીના ઉંચામાં ઉંચા ભાગનું છેક ગળાની હાંસડી સુધીનું તમામ પોલાણ એકસરખી ચાલુ ક્રિયાથીજ વિકસી જાય છે. તૂટક તૂટક શ્વાસ કદી પણ લેવો નહિ લાગલાગટ એકજ ધારાએ શ્વાસ અંદર ચાલ્યો આવે તેવી કોશિષ કરો. પૂરકક્રિયાના ત્રણ કકડા કરવાની વૃત્તિ અભ્યાસથી જતી રહેશે અને એકધારાએ હવા ફેફસામા ચાલી આવશે. થોડો વખત મહાવરો પડયા પછી તમે માત્ર બેજ સેકન્ડમાં પૂરકક્રિયા કરી શકશો.

(૨) થોડી સેકન્ડ સુધી હવાને ફેફસામાં રોકી રાખો.

(૩) છાતીને સ્થિર રાખીને તથા પેટને થોડુંક અંદર ખેંચીને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કહાડતા જાઓ. જેમ જેમ હવા બહાર નીકળતી જાય તેમ તેમ પેટ અંદરની બાજુ તરફ દબાવું જોઇએ જ્યારે તમામ હવા બહાર નીકળી જાય ત્યારે છાતી અને પેટને થોડીવાર શિથિલ કરી આરામ આપો. થોડા દિવસના મહાવરાથી આ કસરતનો આ ભાગ સહેલો થઇ જશે; અને ઉપર બતાવેલી જૂદી જૂદી ગતિઓ કેવી રીતે કરવી તેની એકવાર સમજણ પડી ગયા પછી ખાસ પ્રયત્ન કર્યા વગર પણ એમ ને એમ થયાજ કરશે

હવે તમે જોઇ શકશો કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વસનયંત્રનો એકેએક ભાગ કામે લાગી જાય છે, અને ફેફસાના પણ એકેએક પ્રદેશને—છેક અત્યંત દૂર આવેલા હવાના છિદ્રોને પણ વ્યવસાય મળે છે. છાતીનું પોલાણ ચારે બાજુએથી વિકસી આવે છે. વળી તમે બીજું એ પણ જોઇ શકશો કે જે ત્રણ પગથીઆ બતાવ્યા છે, તે એકજ ચાલુ પ્રવાહનાંજ અંગ છે. વળી એની અંદર ઉંચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસની ક્રિયાનો સમાવેશ થઈ જાય છે આ ત્રણે ક્રિયાઓ એકબીજાની પાછળ એવી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલી આવે છે કે તેમના વડે એક અખંડ શ્વસનક્રિયાજ બની જાય.

એક મોટા આયનાની સામે બેસીને જો તમે શ્વાસનો અભ્યાસ કરશો તો તેથી તમને મોટી મદદ મળશે શ્વાસ લેતીમૂકતી વખતે જો તમે તમારા હાથ પેટ ઉપર હળવેથી મૂકી રાખશો તો તમને શ્વાસની સાથે સાથે પેટની

નીચીઉંચી ગતિનો અનુભવ થશે. પૂરકક્રિયાના અંતમા ખભાને જરાક ઉંચા કરવાથી લાભ છે. એનાથી હાંસડીનું હાડકું પણ ઉંચકાઇ આવે છે, તેથી કરીને જમણા ફેફસાના ઉપલા નાના લોચામા પણ હવા પ્રવેશ કરે છે. એજ *જગ્યાએ ટયૂબર ક્યુલોસિસ નામનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

શરૂઆતમાં તમને કદાચ પૂર્ણશ્વાસ લેવામા કાંઇક કઠણ જણાય તો તેથી નાહિંમત ન થતાં અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. થોડા અભ્યાસથી આ ક્રિયા તમારા કાબુમા આવી જશે અને એકવાર એ આવડી ગઇ એટલે બીજી શ્વાસ લેવાની ભૂલભરેલી રીત તરફ તમારી વૃત્તિજ નહિ જાય.

અધ્યાય ૨૦ મો–પૂર્ણશ્વાસથી શરીરપર થતી અસર

આ પૂર્ણશ્વાસના જેટલા વખાણ કરીએ તેટલા થોડાંજ છે, પણ હમણા જે કાઇ કહેવામાં આવ્યું છે તેનાથી જેઓ વાકેફ થયા છે, તેમની આગળ એ ક્રિયાની વધુ તારિફ કરવાની જરૂર નથી.

પૂર્ણશ્વાસ લેનાર, સ્ત્રી યા પુરુષ, ક્ષયરોગ તથા ફેફસાના બીજા વ્યાધિના પંજામા કદિ સપડાતો નથી. તેને શરદી યા સળેખમ થવાનો સંભવ પણ બહું થોડો છે. ક્ષયરોગ શરીરની જીવનશક્તિ ઘટી જવાથી થાય છે; વળી ફેફસામા થોડી હવા જવાથી પણ એ પેદા થવાનો સંભવ છે. શરીરમાં જીવન-શક્તિ ઘટવા માંડી એટલે નાના પ્રકારના જંતુઓ તેના ઉપર આક્રમણ કરવામા ફાવે છે. અધૂરો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનો કેટલોક ભાગ તો બિલકુલ કામમા આવતો નથી. જેમ વાસી ઘરમા કરોળીઆના જાળાં બાઝવા માંડે છે, તેવી રીતે ફેફસાનો જે ભાગ વપરાશમા ન આવતો હોય ત્યા રોગના જંતુઓ પોતાનું રહેઠાણ જમાવે છે અને એકવાર ત્યાં જામી ગયા પછી શરીરના નબળા પડી ગયેલા ભાગમા ભારે રમખાણ મચાવે છે. જો ફેફસાના બધા ભાગ સારી તંદુરસ્ત હાલતમા હોય, તો તે પોતેજ આ જંતુઓનો નાશ કરી નાખે છે. તેમને સારી તંદુરસ્તીમા રાખવાનો એકજ ઉપાય છે કે તેમને વખતોવખત કામે લગાડી લગાડીને ખૂબ મજબૂત રાખવા.

ક્ષયરોગવાળા તમામ દર્દીઓની છાતી સાંકડી હોય છે. એ શુ બતાવે છે?

* જુઓ નં. ૨નો ફકરો.

સાંકડી છાતી એ ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવનો ચોખ્ખો પુરાવો છે. એવા માણસોએ કેટલીક મુદત સુધી ખોટીજ રીતે શ્વાસ લીધો હશે કે જેથી કરીને તેમની છાતી વિકસવા પામી નહિ અને સાંકડીજ રહી. પૂર્ણ શ્વાસ લેવાનો જેને અભ્યાસ છે, તેની છાતી જોઇએ તેટલી પહોળી હોય છે સાંકડી છાતી-વાળા માણસ પણ પૂર્ણશ્વાસનો અભ્યાસ કરવા માંડશે તો તેમની છાતી પણ પહોળી અને ઉન્નત થવા લાગશે. એવા માણસોને જો જીવવા તરફ પ્રેમ હોય તો તેમણે છાતીની સુધારણા તરફ લક્ષ આપવુ જોઇએ કદાચ કોઇવાર સળે-ખમ જેવુ જણાય તો ખૂબ જોરથી પૂર્ણશ્વાસ લેવા માંડો એટલે સળેખમ થ-વાજ નહિ પામે.શરદી લાગી છે એવી નિશાની જોવામા આવે તો આ કસરત કરી લીધાથી આખા× શરીરમા ગરમી આવી જશે.કદાચ સળેખમ થઈજ ગયું તો એક દિવસના ઉપવાસની સાથે આ કસરત કર્યાથી સળેખમ ઉભું નહિ રહે.

ફેફસાની અંદર લોહીના સાથે ફરતા પ્રાણવાયુના મિશ્રણના ઉપર તેની સ્વચ્છતાનો અને સજીવનતાનો આધાર રહે છે જો લોહીમા પ્રાણવાયુનુ પ્ર-માણ ઓછું થયુ તો તે અસ્વચ્છ અને દુર્બળ થઇ જવાનું. એ દુર્બળ અને મલિન લોહીથી પોષાયલા શરીરમા પણ ક્યાથીજ કૌવત હોય ? તે પણ વિ-ષમય બનવા માંડશે. તેની અંદરની મલિનતા દૂર ન થતી હોવાથી તેમાં રોગો પેદા થવા લાગશે. શરીરના પોષણનો આધાર લોહીપર છે, અને આ ગંદું લોહી શરીરને પોષણ આપવા જતાં તેમા વિષનો ફેલાવો કરી વિકાર ઉત્પન્ન કરશે આની સરળ અને સાદી ઔષધિ માત્ર એક પૂર્ણશ્વાસ લેવાની ક્રિયાજ છે. રુધિરને સાફ કરવા માટે તે સાર્સાપરિલા કરતા ઉત્તમ છે; કારણ કે એ કુદરતના ઉદ્દેશને અનુસરતી છે.

અધૂરા શ્વાસથી જઠર તથા બીજા પચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ ખ-રાબ થઇ જાય છે. પ્રાણવાયુની ઉણપને લીધે તેઓને એક તો પૂરતું પોષણ મ-ળતું નથી, તે ઉપરાંત અન્નરસને લોહીમાથી પ્રાણવાયુનું શોષણ કરવાની જ-રૂર પડે છે; કારણ કે તે સિવાય તેનામા પચવાની યોગ્યતા આવતી નથી હવે આ ઉપરથી તરત સમજી શકાશે કે અધૂરા શ્વાસથી પચનક્રિયા અને રસનિ-ર્માણમા અડચણ આવે છે. રસ જેવો જોઈએ તેવો ન થયો એટલે શરીરનું પોષણ પણ દિવસે દિવસે ઘટતુજ જવાનું, જઠરાગ્નિ મંદ થવાનો, શરીરનું

×વિલાયતમાં જ્યારે શિયાળામાં ઘણુ બરફ પડે છે ત્યારે રાત્રે રોન ફરતા પોલિસના સિપાઇઓને દીર્ઘશ્વસન કરવાની સૂચના આપવામા આવે છે.

બળ ક્ષીણ થતું જવાનું; એટલે પછી મનુષ્યની તબિયત ક્રમેક્રમે લથડતી જાય એમાં નવાઈ પણ શી ? આ બધાનું કારણ શું ? અપૂર્ણ અને અયોગ્ય રીતે લીધેલો શ્વાસ.

વળી ખોટી રીતે શ્વાસ લીધાથી જ્ઞાન અને ગતિના તંતુઓ પણ નબળા પડી જાય છે; કારણ કે મગજ, મેરુદંડ,તંતુનાં કેન્દ્રો અને નાડીસંસ્થાન-સૌને જ્યારે રુધિરદ્વારા અધૂરૂં પોષણ મળે ત્યારે તેને પોતાની શક્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવામાં, તેનો સંચય કરવામાં અને જરૂર પડે ત્યારે તેનો પ્રવાહ વહેવડાવવામાં જે બળ જોઇએ તે હોતું નથી; કેમકે એમને જોઇતું પોષણ પણ પ્રાણવાયુદ્વારાજ મળી શકે છે અને તેની આવક શરીરની અંદર ઘટી જવા લાગી છે. આ ઉપરાંત તંતુઓને નિર્બળ બનાવવામા એક બીજું પણ કારણ સામેલ થાય છે. તંતુઓનો શક્તિ-પ્રવાહ તેના મૂળમાંથી ક્ષીણ થવા માંડે છે, પણ એ હવાનો વિષય નથી, પરંતુ પ્રાણનો વિષય છે, તેથી એની ચર્ચા કરવાની હાલ જરૂર નથી. હવે પછીના કોઇ અધ્યાયમાં એની યોગ્ય જગ્યાએ એ સંબંધી જે કહેવાનું છે તે કહેવામાં આવશે. આહ તો માત્ર એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે અયોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાથી જ્ઞાનતંતુઓ પણ શક્તિના પ્રવાહના વહનમાટે નાલાયક બની જાય છે.

શરીરયંત્રના ઉપર જનનેન્દ્રિયોની જે ભારી અસર થાય છે તે વાત એટલી બધી જાણીતી છે કે અહીં તેની અથઈતિ ચર્ચા કરવાની જરૂર નથી. માત્ર અહી એટલુંજ કહેવું ઉચિત લાગે છે કે જનનેન્દ્રિયો નિર્બળ પડી જવાથી પ્રતિક્રિયાદ્વારા આખા શરીરને તેની માઠી અસર પહોચી જાય છે. પૂર્ણશ્વાસવડે સમતાયુકત શકિતપ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની શુભ અસરથી શરીરનો આ અવયવ પણ સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તેની સુધારણા કરવાનો અને તેની ઘટી ગએલી શકિતઓને સતેજ કરવાનો આજ એક સાચો અને કુદરતી ઉપાય છે. જ્યારે જનનેન્દ્રિયો બળવાન અને તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે, ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયાથી આખુ શરીર બળવાન અને તેજસ્વી બની જાય છે, એ તો પહેલેથીજ જાણી શકાય તેવું છે. આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે આ શ્વાસક્રિયાથી કામવૃત્તિ સંતેજ થાય છે; એવો અમારા કહેવાનો આશય છેજ નહિ. યોગીઓ તો બ્રહ્મચર્ય અને પવિત્રતાને ચાહનારા છે. તેઓ પાશવ કામવૃત્તિને પોતાના અંકુશનીચે દબાવી રાખે છે. વળી કામવૃત્તિને અંકુશમાં રાખવી એટલે નપુંસકપણું પ્રાપ્ત કરવું એવું

પણ માની લેવું નહિ. યોગશાસ્ત્રનો અભિપ્રાય તો એવો છે કે જે સ્ત્રી યા પુરુષની જનનેન્દ્રિય તંદુરસ્ત અને શક્તિમાન છે, તેજ પોતાની કામવૃત્તિને વધારે સારી રીતે અંકુશમાં રાખી શકે છે. વળી તેઓ એમ પણ કહે છે.કે હદ ઉપરાતની કામાતુરતા એ નાદુરસ્ત તબિયતનુંજ પરિણામ છે અને જનનશકિતનો અતિવ્યય એ સ્વાસ્થ્યનું નહિ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત હાલતનુંજ પરિણામ છે. આ પ્રશ્નપર કોઇ જરા વિચાર કરી જોશે તો તેને યોગીના કથનનું સત્ય સમજાશે. આ વિષયનું સાગોપાગ વિવેચન કરવાનું આ સ્થાન નથી; પરંતુ યોગીઓનો આ વિષયમા જે અભિપ્રાય છે તે ટુંકામા દર્શાવીએ છીએ. તે એ છે કે ઉત્પાદકશકિતનો ઇન્દ્રિયવિલાસમા અજ્ઞાની માણસો કરે છે તેમ મિથ્યા વ્યય ન કરતા તેને રોકી રાખવામા આવે તો તેનો ઉપયોગ મનુષ્યના શરીરનો બાંધો મજબૂત બનાવવામા અને બુદ્ધિને સતેજ કરવામાં થઇ શકે. ઘણાક માણસોની માગણી હોવાથી અમે આ પુસ્તકમા વીર્યનો શરીરમા સંચય કરવાની યોગીઓની એક અતિ પ્રિય ક્રિયા બતાવીશુ, પરંતુ બ્રહ્મચર્ય અને પવિત્રતા જેનો યોગીઓ હમેશા ઉપદેશ કરે છે, તેને કોઇ વાચક સ્વીકારે યા ન સ્વીકારે પણ એક વાત તો તેને માલૂમ પડીજ ગઇ હશે કે બીજા ઉપાય કરતા પૂર્ણશ્વાસથી જનનેન્દ્રિયની ઉચિત સુસ્થિતિ વધારે સારી રીતે મેળવી શકાય છે અને સાચવી શકાય છે. અમે યોગ્ય સુસ્થિતિની વાત કરીએ છીએ, અયોગ્ય ઉશ્કેરણીની નહિજ. કામાસકત વ્યક્તિને યોગ્ય સુસ્થિતિ એટલે કામવાસનાની વૃદ્ધિ નહિ પણ ન્યૂનતા છે એમ સમજાશે, અને અતિ વિષયાસક્તિથી નિર્બળ થઇ ગએલા સ્રીપુરુષોને પણ પૂર્ણશ્વાસના અનુભવથી સમજાશે કે જે નિર્બળતા તેમના શરીરને નિસ્તેજ અને શિથિલ બનાવી રહી હતી, તે આ ક્રિયાના અભ્યાસ પછી ચાલી ગઇ છે અને તેમના શરીર ફરીથી સતેજ અને પ્રફુલ્લ બની રહ્યા છે અમારા અર્થનો રખેને કોઇ અનર્થ કરે અને અમારા કથનને અસ્થાને ટાકીને તેનો દુરુપયોગ ન કરે એટલીજ અમારી ઇચ્છા છે. યોગીનો તો એવો આદર્શ છે કે સંપૂર્ણ શરીર બળવાન થાય, તેના પ્રત્યેક અવયવ બળવાન થાય, એ બળવાન શરીર ઉન્નત આત્માના પ્રબળ અધિકારનીચે રહે અને ઉચ્ચ ભાવનાઓથી સદા એ સંચાલિત થતું રહે

પૂર્ણશ્વાસની ક્રિયા વખતે જયારે શ્વાસ અંદર ખેંચવામા આવે છે,ત્યારે પેટ અને છાતીની વચ્ચેનો પડદો કંઇક નીચે દબાય છે, જેથી કરીને કલેજુ, જઠર અને બીજા કેટલાક અવયવો ઉપર પણ હલકું દબાણ થાય છે. વળી

ફેફસાંની ગતિની સાથે આ અવયવોનું પણ હલકું હલકું મર્દન થયા કરે છે; તેથી કરીને તેઓ ઉત્તેજિત થઇ પોતાનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકે છે શ્વાસને અંદર ખેંચવાની દરેક ક્રિયા વખતે એવી મધુર હલકી કસરત થયા કરે છે કે જેથી પચનક્રિયા અને મલોત્સર્ગ કરનારા અવયવોમાં જોઇતું લોહી સંચાર કરે છે. ઉંચા તથા મધ્ય શ્વાસની ક્રિયાઓમાં શરીરની અંદરના અવયવોને મર્દન કરવાનું બની શકતું નથી.

હમણા હમણા પશ્ચિમના દેશોમાં શારીરિક વિકાસ તરફ સારૂં ધ્યાન અપાવા લાગ્યું છે. એ બહુ શુભ ચિન્હ છે, પરંતુ ઉત્સાહના આવેશમાં લોકોએ ભૂલી જવું ન જોઇએ કે બાહ્ય અંગોની કસરતમાં બધુ આવી જતું નથી.બહારના અંગોને કસવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલીજ અંદરના અવયવોને પણ કસવાની જરૂર છે. આ કુદરતી કસરત યોગ્ય રીતે શ્વાસ લીધાથી થઇ શકે છે. છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો એ આભ્યંતરિક વ્યાયામનું સાધન છે, એની ગતિવડે પચનક્રિયા તથા મલોત્સર્ગ કરનારા અવયવો સંચાલિત થાય છે અને શ્વાસ લેતાં તેમજ મૂકતાં દરેક વખતે તેમનું મર્દન થાય છે. વળી તેમના ઉપર દબાણ થવાથી તેમનામાં વિશેષ લોહીનો સંચાર થાય છે, એ લોહી પાછું નીચોવાતું જાય છે અને માંસપેશીઓ કોરી પણ થતી જાય છે. કુદરતનો એવો નિયમ છે કે જે કોઇ અવયવને પૂરતી કસરત ન મળે તે અવયવ ક્ષીણ થઇ, નકામો બની જાય છે. એટલું બધું આકરૂં પરિણામ ન આવે તોપણ તે પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકતો નથી એ વાત તો ચોક્કસજ છે.એટલા માટે ઉપરોકત પડદાદ્વારા અંદરના અવયવોને વ્યાયામ ન અપાય તો તેઓ મંદ બની જાય. પૂર્ણશ્વાસ લેવાથી એ પડદાને જોઇતી ગતિ મળે છે, તેમજ છાતીના વચલા અને ઉપલા ભાગને પણ વ્યાયામ મળે છે. એ શ્વાસને "પૂર્ણશ્વાસ" એવું નામ આપ્યું છે, તે તેની ક્રિયા જોતાં વાજબીજ છે.

યોગવિદ્યાની વાત બાજુએ મૂકતાં માત્ર પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ વિચાર કરતા પણ એટલું તો સ્પષ્ટજ છે કે પુરુષ, સ્ત્રી કે બાળક જેને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવી હોય અથવા જાળવી રાખવી હોય તેને માટે પૂર્ણશ્વાસની કસરત આવશ્યક છે. ઘણા માણસો તો એ આટલી બધી સાદી અને સહેલી છે તે જોઇને એના મહત્ત્વપર ધ્યાન નથી દેતા અને તંદુરસ્તીને માટે મિથ્યા વલખાં મારવામાં અઢળક નાણું ખરચી નાખે છે. અફસોસ ! તંદુરસ્તી તો તેમની પાસેજ ઉભી છે પણ તેના તરફ કોઇનું લક્ષ્ય નથી ! જે પથ્થરને નકામો ગ-

ણીને ફેંકી દેવામા આવે છે, તે તો તંદુરસ્તીના મંદિરના ખૂણાપર મૂકવાનો મુખ્ય પથ્થર છે.

अध्याय २१ मो–योगविद्यानी रत्नकणिकाओ

યોગીઓમા ઘણીજ પ્રચલિત થએલી ત્રણ પ્રકારની શ્વાસની કસરતો હવે બતાવવામા આવે છે પહેલી યોગીઓના શોધકપ્રાણાયામની પ્રખ્યાત કસરત છે, જેનાવડે એ કસરત કરનારના ફેફસાંને ઘણીજ મજબૂતી મળે છે. શ્વાસના દરેક પ્રકારના વ્યાયામના અંતમાં આ ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ છે અને અમે પણ આ પુસ્તકમાં યોગીઓની પદ્ધતિનુંજ અનુસરણ કર્યું છે.ત્યાર પછી અમે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુઓને બળવાન બનાવવાની યોગીની કસરત બતાવીશું.આ કસરત યોગી લોકોમા પ્રાચીન કાળથી અનુભવાતી આવી છે.પશ્ચિમના વ્યાયામના આચાર્યો પણ એમાં કશો સુધારો કરી શકયા નથી. ઘણાક તો આ કસરત પોતાના યોગી ગુરુની પાસેથી શીખી લાવ્યા છે. તેના પછી અમે સ્વરોત્પાદક અવયવોની કસરતની રીત બતાવીશું. યોગી લોકોના અવાજ મધુર અને ગંભીર હોય છે. તે આ કસરતનું પરિણામ છે આ કસરતો એટલી બધી કિંમતી છે કે આ પુસ્તકમાં એ ત્રણ ઉપરાંત અમે બીજું કાંઇજ ન આપત તોપણ પાશ્ચાત્ય વાચકોને માટે તે ઘણી અમૂલ્ય થઇ પડત. આ ત્રણ કસરતો પૂર્વના યોગીઓના ઉપહાર અથવા પ્રસાદરૂપ ગણીને સ્વીકારજો અને તેનો અભ્યાસ કરવા માડજો.

૧–શોધક પ્રાણાયામ અર્થાત ફેફસાંને સાફ કરવાની કસરત

ફેફસામાં વાયુનો પ્રવાહ ફેલાવી તેમને સાફ કરવાની જ્યારે જ્યારે આવશ્યકતા લાગે, ત્યારે અત્રે જે શ્વસનક્રિયામા બતાવવામા આવે છે તેનો યોગીઓ હમેશા ઉપયોગ કરે છે વળી દરેક પ્રકારની કસરતના અંતમાં પણ આ કિયા કરવાનો રિવાજ છે. અમે પણ એમનીજ રીતનું અનુસરણ કરીને આ ક્રિયાનુ વિધાન બતાવીએ છીએ આ ક્રિયાથી ફેફસામા પવનનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે, ત્યાના તમામ કોશો ઉત્તેજિત થઇ જાય છે, શ્વાસ લેવાના અવયવોમાત્ર સાફ થઇ જાય છે અને સામાન્ય તંદુરસ્તીમા પણ વૃદ્ધિ થાય છે. તે ઉપરાત એનાથી આખું શરીર તાજું બની જાય છે. વક્તા, ગવૈયા અને જેમને વધારે બોલવાની જરૂર પડે છે તેમને માટે આ ક્રિયા બહુજ

લાભદાયક છે. ખાસ કરીને વધારે બોલવાથી અગર ગાવાથી શ્વાસ લેવાના અવયવો શ્રમિત થઇ ગયા હોય ત્યારે આ કસરત અવશ્ય કરવી.

૧–પૂર્ણશ્વાસ લો.

૨–થોડી વારસુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

૩–સીસોટી વગાડતા હોઈએ તે પ્રમાણે ગાલને ફૂલાવ્યા વગર હોઠ જરા લાંબા કરીને તેમની વચ્ચેથી કકડે કકડે જોરથી હવાને બહાર કહાડતા જાઓ. થોડી હવા જાય એટલે જરા થોભો, વળી પાછી થોડીક હવા બહાર જવા દો. એ પ્રમાણે વચમા થોડી થોડી વાર અટકીને બધી હવા બહાર કહાડી નાખો. હોઠની વચ્ચેથી હવા કહાડવાની છે અને તે પણ ખૂબ બળપૂર્વક. જ્યારે તમે શ્રમિત થઇ ગયા હો અથવા તમારા શરીરનું બધું બળ ખર્ચાઈ ગયું હોય ત્યારે આ કસરત કરવાથી નવું બળ પ્રાપ્ત થશે અને તમે પાછા તાજા બની જશો. અજમાવી જોયાથી આ ક્રિયાની ચમત્કારિક અસરની ખાત્રી થશે. આ કસરત કરતા કરતાં તે તદ્દન સ્વાભાવિક જેવી થઈ જાય ત્યાંસુધી એનો મહાવરો ચાલુ રાખવો જોઈએ. એ ઘણીજ મહત્ત્વની ક્રિયા છે, કેમકે આ પુસ્તકમાં બતાવેલી તમામ કસરતોના અંતમા આનો પ્રયોગ કરવાનો છે. માટે એને સારી રીતે શીખી લેવાની સૌને ભલામણ છે.

૨–જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂત કરવાની કસરત

આ કસરતનું મહત્ત્વ યોગી લોકો બરાબર સમજતા હોય છે તે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિ પેદા કરનાર તંતુઓને ઉત્તેજિત કરનારી છે અને અત્યારસુધીમા જાહેરમા આવેલી કસરતોમાં સર્વોત્તમ છે. એનો ઉદ્દેશ નાડીસંસ્થાનને ઉત્તેજિત કરીને તંતુઓની શક્તિઓને વધારવાનો છે. એનાથી મુખ્ય મુખ્ય તંતુકેન્દ્રો ઉપર ઉત્તેજક દબાણ થાય છે, જેથી કરીને આખું નાડીસંસ્થાન ઉત્તેજિત અને શક્તિસંપન્ન બની જાય છે અને શરીરના તમામ અવયવો તંતુજનિત શક્તિના પ્રવાહથી ઝમઝમી રહે છે

૧–ટટાર ઉભા રહો.

૨–પૂર્ણશ્વાસ લો અને હવાને ફેફસામા રોકી રાખો.

૩–તમારા બેઉ હાથની મુઠ્ઠી વાળી તમારી સામે સીધા રહે એવી રીતે [illegible] લાવો, હાથને ઝાઝા તંગ પણ ન રાખો અને ઢીલા પણ ન રાખો માત્ર [illegible] [illegible] ન રહે તેટલા પૂરતુ તેમાં બળ રાખો.

૪–પછી તેમને [illegible] તરફ પાછા ખેંચો. ધીમે ધીમે માસપેશીઓને [illegible]

ચતા જાઓ. એટલું જોર કરો કે ખભાસુધીમાં પહોંચતાં પહોચતાં હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી ભીડાઇ જાય અને કંપવા લાગે.

૫–માંસપેશીઓને ઉપરની માફક જોરથી સંકોચતા જઈને તમારા હાથની મુઠ્ઠીઓ પાછી તમારા મોની સામે પાછી લઈ જાઓ અને પાછી ખભા તરફ લાવતા જાઓ. એમ થોડી વાર કર્યા જાઓ.

૬–મોંવાટે બળપૂર્વક શ્વાસ બહાર કહાડો.

૭–એક શોધકપ્રાણાયામ કરી કસરત સમાપ્ત કરો. આ કસરતની ઉત્તમતાનો આધાર બે બાબતો ઉપર છે. એક તો મુઠ્ઠીઓને બળપૂર્વક પાછી ખેંચવાનો પ્રયત્ન અને બીજી આ કસરત ચાલુ હોય તેટલો વખત દમ ઘુંટી રાખવામાં વપરાતું ફેફસાંનું બળ આ કસરતનું મહત્ત્વ અનુભવથીજ સમજાશે. તે તંદુરસ્તી અને બળ આપવામાં અદ્વિતીય છે.

૩–સ્વરોત્પાદક અવયવોની કસરત

યોગી લોકોએ પોતાના અવાજને પણ હમેશા સારી હાલતમા રાખવા માટે એક કસરત યોજી કહાડી છે. તેમનો આશ્ચર્યકારક અવાજ તો સુવિખ્યાત છે. તેમના શબ્દનો રણકો દઢ, કોમળ અને રણશિંગાના સૂર જેવો સુસ્પષ્ટ હોય છે. એ લોકો એક પ્રકારની કસરત કરે છે, તેને લીધે તેમના અવાજમા ઉપર કહેલા લક્ષણ પ્રકટી નીકળે છે. એમના અવાજમા કોમળતાની સાથે દઢતા હોય છે અને તે ઉપરાત તેમના પ્રત્યેક શબ્દમા જાણે કોઇ અજબ શક્તિનો પ્રવાહ વહેતો હોય, એવો ભાસ થાય છે જે કસરત નીચે બતાવવામાં આવી છે તેનો યોગ્ય સમયસુધી અભ્યાસ કર્યાથી આ ગુણોની પ્રાપ્તિ થશે માત્ર એટલુંજ સ્મરણમા રાખવું કે આ કસરત માત્ર કોઇ કોઇ વારજ કરવાની છે અને રોજના ક્રમમા તેને દાખલ કરવાની નથી

૧–પૂર્ણશ્વાસ ધીમે ધીમે લો. શ્વાસ લેવામા જેમ વધારે વખત વીતે તેમ વધારે સારૂ

૨–થોડીક પળ સુધી હવાને રોકી રાખો

૩–મો પહોળુ કરીને બધી હવાને બળપૂર્વક મુખવાટે કહાડી નાખો.

૪–શોધકપ્રાણાયામ કરીને ફેફસાને આરામ આપો. બોલવાની તથા ગાવાની ક્રિયા વખતે શબ્દ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, એ વિષયમા યોગીઓ જે ગંભીર અન્વેષણાયુક્ત વિચારો દર્શાવે છે તેના વિસ્તારમા ન ઉતરતા તેનુ તાત્પર્યજ બતાવીશુ તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે વાણીનો સ્વર, તેના ગુણ

અને શક્તિનેા આધાર માત્ર ગળાના સ્વરેાત્પાદક અવયવેા ઉપરજ નથી પણ ચહેરાની માસપેશીઓના ઉપર પણ કેટલેાક આધાર છે, એવું અનુભવ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. કેટલાક પહેાળી છાતીવાળા માણસેા ઘણાજ મંદ અને નિર્જીવ અવાજથી બેાલે છે અને જેઓની છાતી તેમના કરતા સાંકડી છે તેઓ સબળ અને સુંદર અવાજ પેદા કરી શકે છે, જે સાંભળી સૈાને આશ્ચર્ય થાય છે. નીચે એક પ્રયેાગ બતાવ્યેા છે જે અજમાવી જોવા યેાગ્ય છે.

એક આયનાની સામે ઉભા રહી હેાઠ લાંબા કરીને સીસેાટી વગાડેા અને તે વખતે તમારા મુખની આકૃતિ અને દેખાવને ધ્યાનપૂર્વક તપાસતા રહેા. પછી તમે સ્વાભાવિક બેાલેા છેા અથવા ગાએા છેા તેવી રીતે જરાક ગાએા અગર બેાલેા. વળી પાછી થેાડી મિનિટ સુધી સીસેાટી વગાડેા અને પછી તમારા ચહેરાની અને હેાઠની આકૃતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર થેાડુંક ગાઈ જુએા. હવે તમારેા અવાજ સ્પષ્ટ, સૂરીલેા અને મીઠી લહરીવાળેા નીકળવા માંડશે.

અધ્યાય ૨૨ મો—યોગીની મુખ્ય શ્વસનક્રિયાઓ

નીચે જણાવેલી સાત કસરતેા યેાગીઓને ઘણીજ પ્રિય છે.તેનાથી ફેફસાં, માંસપેશીઓ, શરીરના બંધ, હવાનાં છિદ્રો—બધાએ પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે. દેખાવમાં તેા તે ઘણી સાદી અને સરળ છે છતા પણ ઘણું આશ્ચર્યકારક પરિણામ લાવે છે. તેમની રીત ઘણી સાદી છે તે જોઈને તેના તરફ દુર્લક્ષ કરશેા નહિ; કારણ કે યેાગીઓએ બહુજ કાળજીપૂર્વક કરેલા અભ્યાસ અને અનુભવનું એ પરિપકવ ફળ છે. તે અત્યંત લાભદાયક છે, એ પાછલા અનુભવથી સાબિત થયું છે. ઘણીજ અઘરી અને ગુંચવણભરેલી કસરતેાના સારરૂપજ આ સાત કસરતેા છે.

૧—શ્વાસરુન્ધન

શ્વસનક્રિયાની આ એક મુખ્ય કસરત છે. એનાથી શ્વાસ લેવાના અવયવેા તથા ફેફસા મજબૂત અને પરિપુષ્ટ થાય છે. એના લાબા સમયના અભ્યાસથી છાતીનેા વિકાસ થાય છે. યેાગી લેાકેાને અનુભવથી સમજાયું છે કે વખતેાવખત ફેફસામા હવા ભરીને તેને થેાડીવાર રેાકી રાખવાથી બહુજ ફાયદેા થાય છે. એ લાભ એકલા શ્વાસ લેનારા અવયવેાનેજ નહિ પણ પેાષક

આપનારા અવયવોને,તંતુઓને તથા લોહીને પણ પહોચે છે. હવાને થોડીવાર સુધી અંદર રોકી રાખવાથી જે પહેલાંની હવા ફેફસામાં રહી ગઈ હોય તેની શુદ્ધિ થાય છે અને લોહીની અંદર પ્રાણવાયુનું સારી રીતે સંમિશ્રણ થઇ શકે છે વળી એવી રીતે રોકાઈ રહેલી હવા ફેફસામાં ઘસડાઇ આવેલી ગંદકીને પણ ગ્રહણ કરીને બહાર નીકળતી વખતે તેને પોતાની સાથે લઇને નીકળે છે.તે ફેફસાની શુદ્ધિ કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ મળાશયને સુદ્ધા સાફ કરી નાખે છે. જઠર, યકૃત અને લોહીના વિકારોમા યોગીઓ તેમના શિષ્યોને આ ક્રિયા કરવાનો ઉપદેશ આપે છે. ફેફસામા જોઇએ તેટલી હવા ન જવાથી શ્વાસ કેટલીકવાર દુર્ગન્ધમય બની જાય છે, તેને પણ આ હવા શુદ્ધ કરે છે. સઘળા વાચકોને અમારી આગ્રહપૂર્વક ભલામણ છે કે આ કસરતને સૌએ મન દઇને કરવીજ. એના લાભ તો જેટલા ગણાવીએ તેટલા થોડા છે. એની રીત નીચે પ્રમાણે:—

૧—ટટાર ઉભા રહો

૨—પૂર્ણ શ્વાસ અંદર ખેચો.

૩—જેટલી વારસુધી હવાને સહેલાઇથી રોકી રખાય તેટલીવાર રોકી રાખો.

૪—મો ઉઘાડીને જોરથી હવા બહાર કહાડો.

૫—એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

શરૂઆતમાં તો તમે ઘણીજ થોડીવાર સુધી દમ ઘુંટી શકશો પણ મહાવરાથી એ સમયમાં વધારો થતો જશે. તમે કેટલી પ્રગતિ કરી શકયા છો તેનું માપ કહાડવુ હોય તો ઘડીઆળ પાસે રાખીને આ કસરત કરો

૨-ફેફસાંમાંહેલાં છિદ્રોને ઉત્તેજિત કરવાની કસરત

ફેફસાની અંદર જે નાનાં નાના હવાનાં છિદ્રો છે તેને ઉત્તેજિત અને પુષ્ટ કરવાની આ કસરત છે નવા અભ્યાસીઓએ આ કસરત બહુ સાવધાનીથી અને થોડા પ્રમાણમા કરવી ફેફસાને વધારે જોર પડે એમ તો કદિ કરવીજ નહિ. કેટલાક લોકોને પ્રારંભમા ફેર ચડતા હોય એવો અનુભવ થાય છે એવુ લાગે ત્યારે થોડીવાર એ ક્રિયા બંધ રાખીને જરા આમતેમ ફરવું.

૧—હાથ બેઉ બાજુએ લટકતા રાખીને ટટાર ઉભા રહો

૨—ઘણેજ ધીરેથી અને હળવે હળવે શ્વાસ લો.

૩—શ્વાસ અંદર ખેંચતી વખતે આંગળીઓવડે છાતીને ધીરેથી ઠોકતા જાઓ અને એક પછી એક બધી જગ્યાએ ટકોરા મારતા જાઓ.

૪–જ્યારે ફેફસા પૂરેપુરા ભરાઇ જાય ત્યારે હવાને રેાકી રાખેા અને હથેળીઓવડે છાતીપર ટકેારા મારેા.

૫–શ્વાસ બહાર કહાડી નાખ્યા પછી એક શેાધકપ્રાણાયામ કરેા.

આ કસરત આખા શરીરને ઉત્તેજિત કરીને સ્વસ્થ બનાવે છે. આ એક યેાગની વિખ્યાત કસરત છે. અધુરેા શ્વાસ લેવાની ટેવથી ફેફસામાંહેલાં હવાનાં અસંખ્ય છિદ્રો નિરુપયેાગી અને મૃતઃપ્રાય થઈ ગયા હેાય છે. ઘણાં વરસની ટેવને પરિણામે મૃતઃપ્રાય થઇ ગએલાં છિદ્રોને એકદમ કામ કરતાં બનાવી શકાતાં નથી; પરંતુ લાગટ અભ્યાસથી બધી મુશ્કેલીઓ ટળી જઈ ક્રિયા સુસાધ્ય થઇ શકે છે આનેા અભ્યાસ કરવાની અમારી ભલામણ છે.

૩–પાંસળાંનેા વિકાસ કરવાની કસરત

થેાડીવાર પહેલાં અમે પાંસળીઓની રચનાવિષે બેાલતા કહ્યું હતું કે નરમ હાડકાં જેવેા પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમા કાર્ટિલેજ કહે છે તેનાવડે પાસળીઓ જોડાએલી છે, તેથી કરીને એનેા વિકાસ કરવાનેા ઘણેા સંભવ છે.યેાગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાના કામમા પાસળાં ભારે મદદ આપે છે, તેથી તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા જાળવી રાખવા સારૂ તેમને પણ થેાડી થેાડી કસરત આપી હેાય તેા સારૂં. અસ્વાભાવિકરીતે ઉભા રહેવાની તથા બેસવાની ટેવથી પાસળાં સખત થઇ તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘણે અંશે કમી થઇ જાય છે. જે કસરત નીચે બતાવવાસાં આવે છે તેનાથી આ ખામી દૂર થઇ જશે.

૧–ટટાર ઉભા રહેા.

૨–બેઉ હાથ બગલેા તરફ જેટલી ઉંચાઇએ લઇ જવાય તેટલી ઉંચાઈએ શરીરની બાજુઓ ઉપર ગેાઠવી દેા. અંગુઠેા બરડા તરફ અને આંગળાં છાતીના આગલા ભાગ ઉપર આવે એવી રીતે હાથ રાખેા.

૩–પૂર્ણ શ્વાસ લેા.

૪–થેાડીવાર સુધી હવાને ફેફસાંમા રેાકી રાખેા.

૫–બગલ ઉપર હાથવડે ધીરેથી દબાણ કરતા જાઓ અને હવા બહાર કહાડતા જાઓ.

૬–છેલ્લે એક શેાધકપ્રાણાયામ કરેા.

આ કસરત પણ તેની ઉપરની કસરતની માફક થેાડી થેાડીજ કરવાની છે.

૪–છાતીનેા વિકાસ કરવાની કસરત

નીચા વળીને લખવાથી કે બીજાં કામ કરવાથી છાતી ઘણી સંકુચિત

અને દબાઈ ગએલી બની જાય છે. નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી છાતી અસલ સ્થિતિમા આવી જાય છે અને તેના ઘેરાવામા વૃદ્ધિ થાય છે.

૧–ટટાર ઉભા રહેા.

૨–પૂર્ણ શ્વાસ લેા.

૩–હવાને રેાકી રાખેા.

૪–બેઉ હાથ ઉંચા કરી ખભાની સામે સીધી લીટીમાં આવે તે પ્રમાણે લાંબા કરી રાખેા; અને હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી દબાવી રાખેા.

૫–જોરથી એકેકે ઝપાટે હાથને તગ રાખીને પહેાળા કરતા કરતા ખભાની બાજુએ સીધી લીટીમા આવે ત્યાંસુધી લઇ જાઓ.

૬–પાછા સામે લાવેા વળી ન૦ ૫ ની સ્થિતિમા લઈ જાઓ. એ પ્રમાણે થેાડીવાર કર્યાજ જાઓ.

૭–મુખવાટે જોરથી શ્વાસને બહાર કહાડી નાખેા.

૮–એક શેાધકપ્રાણાયામ કરેા.

આ કસરત પણ હદમા રહીનેજ કરવાની ભલામણુ છે.

૫–ચાલતાં ચાલતાં કરી શકાય એવેા લઘુ પ્રાણાયામ

૧–માથું સીધુ, હડપચી જરા અદરની બાજુએ, અને ખભા ખભા જરા પાછળ રાખી એકસરખે પગલે ચાલેા

૨–૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮, એમ એક એક પગલે એક એક આંકડેા ગણી મનમાં કુલ આઠ પગલા ચલાય તેટલી વારમા એક પૂર્ણશ્વાસ લેવેા

૩–પહેલાની માફક ૧ થી ૮ સુધી મનમા ગણુતા જઈ ચાલતા ચાલતા નાકવાટે શ્વાસ બહાર કહાડી નાખવેા.

૪–૧ થી ૮ સુધી ગણાય તેટલીવાર ચાલવુ પણ શ્વાસ ન લેવેા

૫–શ્રમ ન જણાય ત્યાસુધી આ પ્રમાણે ચાલતા ચાલતા શ્વસનક્રિયા કરવી. પછી થેાડીવાર આરામ લઇને પાછી ચાલુ કરવી મરજીમા આવે ત્યારે ચાલતી વખતે આ કસરત કરી લેવાય

કેટલાક યેાગીએા ૧, ૨, ૩, ૪, ગણુતા સુધી શ્વાસ રેાકી રાખે છે અને ૧ થી ૮ ગણુતા સુધી શ્વાસને બહાર કહાડે છે તમને જે રીત પસદ આવે તે ગ્રહણ કરજો, પણ શ્વાસ અને ડગલાના કાળની સમતા સાચવજો.

૬–પ્રાતઃકાળમા ઉઠીને તરત કરવાની કસરત

૧–ટટ્ટાર ઢબમા ઉભા રહેા માથુ સીધું, સામે સીધી નજર, ખભા પા-

છળ દબાયલા, ઘુંટણ તંગ અને હાથ સીધા લટકતા.

૨-શરીરનું વજન સમતોલ રાખી એડીઓ ઉંચી કરી પગની આંગળીઓ ઉપર ઉંચા થાઓ અને ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતા જાઓ.

૩-થોડી વાર સુધી શ્વાસને રોકી રાખો.

૪-પછી ધીરે ધીરે પહેલી સ્થિતિ પર આવી જાઓ અને સાથે સાથે શ્વાસ પણ બહાર કહાડતા જાઓ.

૫-શોધકપ્રાણાયામ કરો.

૬-કોઈવાર બે પગે ઉંચા થાઓ; વળી કોઇવાર એકલા જમણા પગનો તો કોઈ વાર એકલા ડાબા પગનો ઉપયોગ કરો.

૭-રુધિર-સંચારને ઉત્તેજિત કરવાની કસરત

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને રોકી રાખો.

૩-જરાક આગળ નમીને એક લાકડી કે સોટી જોરથી, દઢતાથી પકડો અને તેને દબાવવામાં તમારા બધા બળનો ઉપયોગ કરો.

૪-લાકડી છોડી દો અને પહેલી સ્થિતિપર આવી જાઓ તથા ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કહાડતા જાઓ.

૫-આ પ્રમાણે કેટલીક વાર કર્યા કરો.

૬-એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત લાકડીવિના પણ જોરથી લાકડી પકડતા હોઇએ એવી કલ્પના કરીને પણ થઈ શકે છે. માત્ર હાથ ખૂબ બળપૂર્વક દબાવા જોઈએ. આ કસરત યોગીઓમાં ઘણી પ્રચલિત છે એનાથી હૃદયનું લોહી શરીરના અવયવો તરફ અને શિરાઓનું મેલું લોહી પ્રાણવાયુ સાથે મળવા માટે ખૂબ વેગથી ફેફસાં તરફ દોડવા લાગે છે. જેના શરીરમા રુધિર-સંચારનો વેગ ઘણો મંદ હોય છે તેના ફેફસાંમા શ્વાસદ્વારા ચાલી આવેલા બધા પ્રાણવાયુનું શોષણ કરવા જેટલું લોહી નથી હોતું. તેવાં માણસોને પૂર્ણ શ્વાસનો પૂરો ફાયદો નથી મળતો. માટે પૂર્ણ શ્વાસની સાથે કોઈ કોઇ વાર આ કસરત કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

अध्याय २३ मो

શરીરમાં રહેતા અણુજીવો અથવા સૂક્ષ્મ જીવન-કોશ

હઠયોગનો એક સિદ્ધાંત એવો છે કે જેમ જડપદાર્થો સૂક્ષ્મ પરમાણુઓના બનેલા છે, તેવી રીતે મનુષ્યશરીર પણ નાના નાના જીવન-કોશો અથવા દેહાણુઓનું બનેલું છે. પ્રત્યેક જીવન-કોશની અંદર એક અણુજીવ છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી. એ અણુજીવ દેહાણુઓની ક્રિયાનું નિયમન કરે છે. આ અણુજીવો ચૈતન્યના અલ્પ વિકાસ પામેલા અંશ છે, તેમના ચૈતન્યવડે પ્રત્યેક દેહાણુ પોતપોતાનું કાર્ય ઉચિતરીતે કર્યે જાય છે આ ચેતનનો અંશ મનુષ્યના મનને આધીન રહે છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. જ્યારે જ્યારે મનુષ્યની સદર માનસિક શક્તિદ્વારા, ચેતનાવસ્થામા કે અચેતનાવસ્થામાં, કોઈ પણ સ્થિતિમા આજ્ઞા થાય છે ત્યારે આ અણુજીવો તેનું પાલન કરે છે અને પોતપોતાનું કાર્ય પૂરેપૂરી કુશળતાથી કરે છે. રુધિરમાંથી ફક્ત પોષણકારી તત્ત્વોનેજ ખેચી લેવાનું અને નકામા તત્ત્વોનો ત્યાગ કરવાનું કામ કરવામાં એ દેહાણુઓ જે બુદ્ધિ દાખવે છે, તે તેમનામા રહેલી ચૈતન્યશક્તિનું એક સરસ દષ્ટાંત છે. પાચન અને રસાકર્ષણની ક્રિયાઓના અવલોકનથી જણાય છે કે તેઓ એકલાં, તેમજ સમૂહમા પોતાનુ કામ ઘણુંજ બુદ્ધિપૂર્વક કરી શકે છે. શરીરમાં કોઇ જગ્યાએ જખમ થયો હોય તે વખતે ઇજાવાળી જગ્યાએ રૂઝ લાવવા માટે એ દેહાણુઓ દોડાદોડ કરી મૂકે છે, તેનું અવલોકન કરનારને માલૂમ પડે છે કે આ દેહાણુઓમા ચેતન છે. એ સિવાય દેહાણુઓની ચેતનયુક્ત સ્થિતિના પુરાવામાટે શરીરમા બીજા સેંકડો ઉદાહરણો મળી આવે છે. યોગીઓ આ વાત જાણતાજ હોય છે તેઓની નજરે તો પ્રત્યેક દેહાણુ એક એક જીવ છે અને તે સ્વતંત્રરીતે પોતાનો જીવન-વ્યાપાર ચલાવી રહ્યા છે વળી એ દેહાણુઓ અમુક હેતુની સિદ્ધિને માટે સમુદાય બાંધે છે અને પ્રત્યેક સમુદાય પોતાની સામુદાયિક ચેતના બતાવે છે જ્યા સુધી એ સમુદાય સંગઠિત રહે છે, ત્યાસુધી તે માહેના બધાં દેહાણુઓ ભેગા મળીને કામ કરે છે. કોઇ કોઈવાર બે કરતા વધારે સમુદાય ભેગા થઈને વધારે વિશાળ સમૂહની રચના કરે છે અને તેમનુ કાર્ય અવલોકતા વધારે ઉચી ચેતનાશક્તિનુ દર્શન થાય છે

જ્યારે સ્થૂળશરીરનું મરણ નીપજે છે, ત્યારે એ દેહાણુઓનું સંગઠન તૂટી જઇ તેઓ છિન્નભિન્ન બની જાય છે અને તેમ થતાંજ શરીર સડવા લાગે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે જે શક્તિ એ દેહાણુઓનું નિયમન કરીને તેમને એકત્રિત કરી રાખતી હતી, તે શક્તિ હવે જતી રહી છે. તેઓ હવે નિરંકુશ બની ગયાં છે. તેઓમાંનાં કેટલાંક પોતપોતાને ફાવે તે માર્ગ ગ્રહણ કરે છે અથવા નવો સમુદાય રચે છે. કેટલાંક તો નજીકના છોડવાઓનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે; કેટલાંક જમીનમા પડી રહે છે; પણ આ દેહાણુઓના જીવનમાં અનંત અને નિરંતર પરિવર્તન થયાંજ કરે છે. એક જાણીતા લેખકે કહ્યું છે કે:–"મૃત્યુ એ તો માત્ર રૂપાંતરજ છે.એક પાર્થિવશરીરના નાશમાંથી બીજાની શરૂઆત થાય છે." આ જીવાણુઓનું જીવન કેવા પ્રકારનું છે તેનો વાચકને ખ્યાલ આવે તેટલા માટે તેમનો સ્વભાવ અને ક્રિયાઓનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપીશું.

શરીરનાં દેહાણુઓમાં ત્રણ તત્ત્વો જોવામાં આવે છે:—(૧) દ્રવ્ય, જે મનુષ્યના ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.(૨)પ્રાણ, અર્થાત જીવનશક્તિ, જેનામાં કાર્ય કરવાની શક્તિ છે; જે આપણા ખાધેલા ખોરાકમાંથી, પીધેલા પાણીમાથી અને શોષેલી હવામાંથી પોતાને જોઇતું ખેંચી લે છે, (૩) ચૈતન્ય જે સર્વવ્યાપક ચિત્‌શક્તિનો અંશ છે. પ્રથમ આ દેહાણુઓના જીવનના સ્થૂળ અંગનું દર્શન કરીએ.

હમણાં થોડીવાર ઉપરજ કહ્યું હતું કે પ્રત્યેક સજીવ શરીર નાનાં નાનાં દેહાણુઓનો સમૂહ છે. આ વાત શરીરના પ્રત્યેક અંગને લાગુ પડે છે. કઠણમાં કઠણ અસ્થિ અને કોમળમાં કોમળ રેસાઓ–દાંતનું સફેદ કઠણ પડ અને કોમળ, ચીકણી અને પાતળી ચામડીના પડદા–બધાંએ દેહાણુઓથીજ બનેલાં છે. તેમને જે જે કામ કરવાનાં આવી પડે છે, તે તે મુજબ તેઓ જૂદી જૂદી આકૃતિ ધારણ કરે છે. પ્રત્યેક દેહાણુ સર્વાંશે સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે, તોપણ દેહાણુના સમૂહની સંયુક્ત ચેતનાને તાબે રહે છે. એમાંએ વળી મોટો સમૂહ નાના સમૂહના ઉપર અધિકાર ચલાવે છે; અને તે બધાંના ઉપર મનુષ્યની મુખ્ય માનસશક્તિનો અધિકાર રહે છે. દેહાણુઓના સંગઠનનું કાર્ય, અથવા ઓછામાં ઓછો તેનો અધિકાંશ ભાગ મનુષ્યના સાહજિક મનને તાબે છે

આ દેહાણુઓ રાતદિવસ કામ કરતાજ હોય છે, શરીરના જૂદા જૂદા

ધર્મો અદા કરવામા મંડી ગએલા હોય છે. દરેકને તેની જવાબદારીનું કામ સોંપાએલું છે, જેને તે પૂરેપૂરી કુશળતાપુર્વક કરતુંજ રહે છે. કેટલાંક દેહાણુઓ શરીરમા અનામત ખાતે પડયા હોય છે અને લશ્કરની અનામત ટુકડીઓની માફક જ્યાં જરૂર પડે ત્યા દોડી જવાની આજ્ઞાની રાહજ જોતા બેઠાં હોય છે કેટલાક દેહાણુઓ રાસાયનિકોની માફક નાના પ્રકારના રસો અને પ્રવાહી પદાર્થોનીજ રચના કર્યા કરે છે; કારણ કે એ બધાની માગણી શરીરના જૂદા જૂદા કાર્યોમાટે થયાજ કરે છે. કેટલાંક સ્થાયીજ હોય છે પણ દોડી જવાની આજ્ઞાની રાહ જુએ છે. તેવી આજ્ઞા થતાજ તેઓ દોડી જાય છે. કેટલાક તો ફરતાજ હોય છે. તેઓ ફરતા ફરતાંજ કામ કરે છે. કેટલાંક વળી કકડે કકડે પર્યટન કરે છે.આ ફરતા અણુઓમાનાં કેટલાક ભારવાહી છે તેઓ ફર્યાજ કરે છે અને માર્ગમા જ્યા જરૂર જણાય ત્યા થોભી,કામ આટોપી નાખીને પછી આગળ પ્રયાણ કરે છે. કેટલાક શરીરની મ્યુનિસિપાલિટીનું એટલે સુધરાઇ ખાતાનું કામ કરે છે. કેટલાક પોલિસનુ અને કેટલાક સૈનિકનું કામ કરતા હોય છે તેમનું સામુદાયિક જીવન તપાસીએ છીએ તો જાણે કોઇ સુવ્યવસ્થિત સંસ્થા ન હોય અને બધા ભેગાં મળી પરસ્પર સહકારને ધોરણે પોતાનુ રાજ્યતંત્ર ચલાવી રહ્યા હોય એવો ભાસ થાય છે. દરેક દેહાણુ પોતાની સમગ્ર જાતિને માટે અથવા સમુદાયને માટે મહેનત કરે છે. દરેક વ્યક્તિ સાર્વજનિક કલ્યાણના તરફ નજર રાખી કામ કરે છે અને સમગ્ર જાતિના કલ્યાણના કેટલાક કામ બધા ભેગા થઇને પણ કરે છે જ્ઞાનતંતુઓના દેહાણુઓ શરીરના દરેક અવયવના સમાચાર મગજને પહોચાડે છે અને મગજની આજ્ઞા શરીરના દરેક અવયવને પહોચાડી દે છે. તેઓ તારખાતાના સજીવ તારની માફક કામ કરે છે. નાના નાના દેહાણુઓ એકબીજાની સાથે સંકળાઇ જઇને જ્ઞાનતંતુઓની રચના કરે છે. એક દેહાણુના અંગમાંથી કાંઇક સૂંઢ જેવુ બહાર નીકળેલુ હોય છે. તે બીજા દેહાણુના સૂંઢ જેવા અવયવની સાથે જોડાય છે આ રીતે અસંખ્ય દેહાણુઓ જાણે એકબીજાના હાથ પકડીને હારબંધ ઉભા રહ્યા હોય, તેવી રીતે શૃંખલાબદ્ધ ઉભેલા હોય છે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દેહાણુઓની જે શૃંખલા અને જે તેદ્વારા વાયુનો પ્રવાહ વહન કરે છે

દરેક મનુષ્યના શરીરના દેહાણુઓ પૈકી કોઇ ભારવાહક, કોઈ રસ્તા સાફ કરનારા, કોઇ પોલિસનુ કામ કરનાર તો કોઈ લશ્કરનુ—એવા

એવાં લાખોકરોડો દેહાણુઓ અહોનિશ કામ કરતાજ હોય છે. એવું અનુમાન થાય છે કે એક ઘનઈંચ રુધિરમાં ઓછામા ઓછા ૭૫૦૦૦૦૦૦૦૦૦ દેહાણુઓ તો એકલા લાલ રંગનાંજ છે. બીજાં દેહાણુઓ તો તે ઉપરાંતનાં.

રુધિરના લાલરંગના દેહાણુઓ જેઓ ભારવાહક વર્ગના છે તેઓ રુધિરાપવાહક તથા રુધિરોપવાહક ધમનીઓ અને શિરાઓમાં વહ્યાજ કરે છે અને ફેફ્સાંમાંથી ઑક્સીજન લઇ લઇને શરીરના પ્રત્યેક અવયવને પહોંચાડયા કરે છે તથા એ રીતે શરીરના અવયવોને જીવન તેમજ બળ પ્રાપ્ત થાય છે. તેઓ રુધિરોપવાહક શિરાઓદ્વારા પાછાં ફરતા હોય છે, ત્યારે શરીરમાના નકામા પદાર્થોને પોતાની સાથે ઘસડતાં આવે છે અને ફેફ્સા તે પદાર્થોને બહાર કહાડી નાખે છે. વ્યાપારી જહાજની માફક તેઓ જતી વખતે માલ લઇ જાય છે અને આવતી વેળા માલ ભરતા આવે છે. કેટલાંક દેહાણુઓ ધમનીઓ તથા શિરાઓના પડદા તેમજ રેસાઓમાં ઘુસી જાય છે અને ત્યા જઇને દુરસ્તી વગેરે કામ જેને માટે તેમને મોકલવામા આવે છે તે કામમા તેઓ મંડી જાય છે.

રુધિરનાં લાલ દેહાણુઓ જેઓ ભારવહનનું કામ કરે છે, તે સિવાય બીજી કેટલીક જાતનાં દેહાણુઓ પણ લોહીની અંદર જોવામા આવે છે. તેમાના જે પોલિસનું અને લશ્કરનું કામ કરે છે તેઓ તો સૌથી વિશેષ મનોરંજક છે. જે જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય તો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય અથવા શરીરને દુઃખ થાય એવાં તમામ જંતુઓથી શરીરનું રક્ષણ કરવાનું કામ આ લશ્કરી અને પોલિસ ખાતાનાં દેહાણુઓને સોંપવામાં આવેલું છે. એવો કોઇ જંતુ પોલિસદેહાણુના જોવામાં આવતાંની સાથેજ તે તેને વળગી પડે છે અને બહુ મોટો ન હોય ત્યારે તો તેને ગળી જવાનોજ પ્રયત્ન કરે છે. જો તે મોટો હોય તો તે પોતાની મદદે બીજાં દેહાણુઓને બોલાવે છે અને નાનીસરખી દેહાણુઓની પલટણ તે જંતુને પકડીને કોઇ પણ નજીકના છિદ્ર તરફ ઘસડી જાય છે તથા તે છિદ્રદ્વારા તેને બહાર કહાડી મૂકે છે. ફોલ્લીઓ, ખુજલી વગેરે ચામડીના રોગોનું કારણ બીજું કાંઇજ નહિ પણ શરીરમાં દાખલ થએલા ઝેરી જંતુઓને શરીરનાં પોલિસદેહાણુઓ આ રીતે બહાર ધકેલી કહાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેજ છે.

લોહીમાંનાં લાલ દેહાણુઓને પણ ભારે કામ કરવું પડે છે. તેઓ શરીરમા બધે ઠેકાણે ઑક્સીજન પહોંચાડી આવે છે. વળી અન્નમાથી ખેંચી લીધેલાં

પોષક તત્ત્વોની શરીરમા જ્યા જ્યા મરામત અથવા નવી રચનાને માટે જરૂર હોય ત્યા તેને લઇ જવાનું કામ પણ આ લાલ દેહાણુઓનું જ છે., શરીરને લગતું રાસાયનિક કામ પણ તેમનું જ છે. પાચક રસ, પેન્ક્રિયેટિક રસ, પિત્ત, દૂધ વગેરે પદાર્થો બને એવા તત્ત્વોને ખોરાકમાથી ચૂસી લેવા અને યોગ્ય પ્રમાણમા તેમની મેળવણી કરીને ઉપર જણાવેલી ચીજો તૈયાર કરવી તથા તેમ-ને સૌ સૌની જગ્યાયે પહોચાડી આવવા—આ બધા કામ પણ આ લાલ દેહાણુ-ઓજ કરે છે. તેઓ કીડીઓની માફક અહોનિશ પોતાના કામમાજ મશગૂલ રહે છે અને પળવારનો વિસામો લીધા વગર નાના પ્રકારના કામ કર્યેજ જાય છે. પૂર્વના આચાર્યો ઘણા કાળથી આ દેહાણુઓને પિછાણતા હતા અને તેમના અસ્તિત્વ તથા કાર્યવિષે પોતાના શિષ્યોને ઉપદેશ પણ આપતા હતા; પરંતુ આ બાબતનું વધારે વિસ્તૃત વર્ણન કરવાનું કામ તો પાશ્ચાત્ય વિદ્વા-નોને માટેજ રહેલું હોય એમ જણાય છે

આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળે . આ દેહાણુઓ પેદા થાય છે અને નાશ પામે છે એમને જનનેન્દ્રિય હોતી નથી, પણ એક દેહાણુ જ્યારે ખૂબ મોટું થાય છે ત્યારે તે વિભકત થાય છે અને એ રીતે એકના બે દેહાણુ બને છે. પહેલા તો અસલ દેહાણુ ફૂલતુ જાય છે, પછી એમ કરતા કરતા તેને બે પાસે મોઢા થવા માડે છે અને તેમને જોડનારો વચ્ચે એક પાતળો ભાગ રહી જાય છે. થોડીવાર પછી તે તૂટી જાય છે એટલે બે દેહાણુઓ જૂદા પડી જાય છે. વળી પાછાં આ બેમાંથી ચાર, અને ચારમાથી આઠ, એમ એમની ઉત્પત્તિ ચાલુજ રહે છે.

શરીરની અંદર પુનર્ઘટનાની જે ક્રિયા રાતદિવસ ચાલુ રહે છે તેને આ દેહાણુઓ તરફથી પુષ્કળ મદદ મળે છે.આપણા શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં ફેરફાર થયાજ કરે છે, તેના રેસાઓ પળે પળે બદલાયાજ કરે છે. શરીરની ચામડી,અસ્થિ,વાળ,માસપેશીઓ સૌની અંદર લાગલાગટ મરામત અને સુધારો વધારો ચાલ્યાજ કરે છે. જૂના નખને બદલે નવા નખને આવતા આશરે ચાર મહિના થાય છે પણ ચામડી તો એકજ મહિનાની અંદર નવી આવી જાય છે. શરીરનો દરેક ભાગ ઘસારો લાગવાથી જૂનો થતો જાય છે; તેના હર હમેશ મરામત થયાજ કરે છે અને નકામા બની ગએલા અંશને બદલે નવો તૈયાર થઇને ગોઠવાય છે. આ કામ પાછળ મજૂર અને કારીગર દેહાણુઓ મંડી ગએલા હોય છે અને તેમનું કામ પણ ઘણુંજ વિસ્મયજનક છે. નાના નાં કારીગરો

કરોડોની સંખ્યામા શરીરની અંદર બધે ઘુમતા ફરે છે અથવા તો એક જગ્યાએ બેસીને શરીરના નકામા રેસાઓની જગ્યાએ નવા તૈયાર કરે છે અને જૂના તથા નકામા થઈ જવાથી શરીર—યંત્રને નડતરરૂપ થએલા રદ્દી રેસાઓને બહાર ધકેલી મૂકે છે.

નીચી કોટીના જીવોમાં કુદરતી રીતે સાહજિક મનને કામ કરવા માટે પૂરેપૂરો અવકાશ મળે છે; પણ જેમ જેમ જીવ ક્રમવિકાસની શ્રેણીમાં ઉત્તરોત્તર ઉંચી યોનિમાં જન્મ ધારણ કરતો જાય છે,તેમ તેમ સાહજિક મનનું ક્ષેત્ર વધારેવધારે સંકુચિત બનતું જાય છે.દૃષ્ટાંતતરીકે કરચલા તથા એવાં બીજા ક્ષુદ્ર જાતિના જીવડાં નવા નખ, આંગળાં અને પગ પણ પેદા કરી શકે છે. ગોકળગાય તો પોતાના માથાના અમુક ભાગને પણ નવેસરથી પેદા કરી શકે છે અને આંખ ફૂટી જાય તો તેને ઠેકાણે નવી આંખ ઉત્પન્ન કરી લે છે. કેટલીક જાતની માછલીઓ નવી પૂંછડી પણ ઉગાડી શકે છે. સાલેમાન્ડર માછલી અને ગરોળીઓ નવાં પૂછડાં, હાડકા, માંસપેશીઓ અને કરોડના પણ કેટલાક ભાગને નવા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. છેક નીચી કોટીનાં જંતુઓમા તો એટલી બધી શક્તિ છે કે તેઓ ગુમાવેલા અવયવોને નવેસરથી બનાવી દે છે અને તેમના શરીરનો એક નાનકડો અંશ પણ રહી ગયો હોય તો તેમાંથી પોતાના બધા અવયવો ઉગાડી, હતાં તેવાં બની જાય છે. જીવનશ્રેણીનાં પગથીઆ ઉપર જેમ જીવ ઉંચે ચડતો જાય છે અર્થાત નીચ જંતુઓમાથી વિશેષ બુદ્ધિશાળી પ્રાણીની જાતિમાં જીવ દાખલ થતો જાય છે, તેમ તેમ તેની આ શકિત ઓછી થતી જાય છે. વળી મનુષ્ય સૌથી ઉંચી કોટીનો જીવ હોવાથી તેણે તો આહારવિહાર વગેરેમાં ખોટી અને હાનિકારક ટેવો દાખલ કરીને ઉપર કહેલી શકિતઓનો ઘણો મોટો ભાગ ગુમાવી નાખ્યો છે. કેટલાક યોગસિદ્ધ મહાત્મા પુરુષોએ ઘણાં આશ્ચર્યજનક કામો કરી બતાવ્યાં છે અને કોઇ પણ મનુષ્ય ધીરજ રાખીને પ્રયત્ન કરતો રહે તો તે પણ પોતાના સાહજિક મન અને દેહાણુઓ ઉપર અધિકાર બેસાડીને શરીરના રોગગ્રસ્ત અથવા નિર્બળ અવયવને ફરીથી હતો તેવો સારો બનાવી શકે.

શરીરને થતા હરકોઇ વ્યાધિને મટાડવાની શક્તિ સાધારણ મનુષ્યમાં પણ છે અને એ શક્તિ જીવનપર્યંત કાયમ રહે છે;પણ ઘણાખરા લોકો તે તરફ લક્ષ આપતા નથી. દાખલાતરીકે શરીરના ઉપર જખમ થયો હોય તો તે જગ્યાએ કેવી રીતે રૂઝ આવે છે તે જરા તપાસીએ. જખમની જગ્યાએ

નવી ચામડી આવીને ઘાને કેવી રીતે પૂરી નાખે છે એ ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરવા જેવી બીના છે આ વાત ઘણીજ સાધારણ હોવાથી તે તરફ આપણું ધ્યાન જતુ નથી, પણ એ ક્રિયા એટલી બધી આશ્ચર્યજનક છે કે તેનુ ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરી વિચાર કરી જોતાં સાધારણ જખમ રૂઝાવવામા કેટલી અદ્ભુત ચેતનશક્તિ કામે લાગે છે તેનો ખ્યાલ સહજ આવી શકશે

ધારો કે એક માણસના શરીરને કાંઈ વાગ્યુ અર્થાત્ તેના શરીર ઉપર કશાનો કાપ પડયો છે અથવા તો કોઈ કઠણ વસ્તુ વાગવાથી ચીરો પડયો છે. રેસા, તંતુઓ, લોહીની નસો, રસોત્પાદક માસખંડ, માસપેશીઓ અને વધારે ઇજા થઇ હોય તો હાડકુ પણ ખંડિત થઇ જાય છે અને એ બધાંની એકતા તૂટી ગઇ હોય છે. જખમમાથી લોહી વહેવા લાગે છે, તેથી ઘાનો ચીરો પહોળો થતો જાય છે અને શરીરને ભારે દર્દ થાય છે. જ્ઞાનતંતુદ્વારા આ સમાચાર મગજમા પહોચી જાય છે અને "મદદ મોકલો" "મદદ મોકલો' એવી માગણીના સંદેશા મગજ તરફ આવ્યા કરે છે. તરતજ સાહજિક મન તરફથી શરીરમાં બધે તાકીદના હુકમો છૂટવા માંડે છે; શરીરની મરામત કરનારી દેહાણુઓની ટુકડીઓ ઉપર એ હુકમ પહોચી જાય છે અને તરતજ તેઓ ટોળાબંધ થઈ ત્વરાથી જખમની જગ્યાએ હાજર થઇ જાય છે. એમના આવી પહોચતા પહેલાં શરીરમા પેસી ગએલા બાહ્ય પદાર્થો, જેવાં કે કચરો, ધૂળ તથા જંતુઓ—એ સર્વને લોહી વહી વહીને બહાર ખેચી કહાડતું જાય છે અથવા તો તેમ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; કેમકે એ પદાર્થો વાગેલી જગ્યાએ ભરાઈ રહે તો ઝેર ઉત્પન્ન કરે. લોહીને જ્યારે બહારની હવા અડકે છે ત્યારે તે ઘટ્ટ બનવા માંડે છે અને થોડીવારમા સરેસના જેવા ઘાડા લસલસતા પદાર્થ જેવુ બની જાય છે; અને જખમપર પોપડો બાઝવા માટે જે પદાર્થ તેના પાયાને ઠેકાણે જોઈએ તે આ રીતે તૈયાર થાય છે. આ બાજુએ મરામત કરનારા કરોડો દેહાણુઓ ટોળાબંધ દોડતા ચાલ્યા આવે છે અને તૂટેલા રેસાઓને સાંધવા મંડી પડે છે. આ કામમાં તેઓ આશ્ચર્યજનક કુશળતા અને કર્તવ્યનિષ્ઠા બતાવે છે. ઘાની બેઉ બાજુએથી રેસા, તંતુઓ, લોહીની નસો વગેરેના દેહાણુઓ પોતાનુ કદ વધારતાં જાય છે અને એ રીતે કરોડો નવાં દેહાણુઓ તૈયાર થાય છે. આ બેઉ દેહાણુઓની હાર પોતપોતાની જગ્યાએથી આગળ વધતી વધતી જખમના મધ્ય ભાગમાં મળી જાય છે. શરૂઆતમા તો આ દેહાણુઓનું વધવું કાયદાવિરુદ્ધ અને નિષ્પ્રયોજન જેવું જણાય છે;

પણ થોડીજવારમાં શરીરનું નિયમન કરનાર ચેતના અને તેના અધીનસ્થ કેન્દ્રોની કૃતિ નજરે પડે છે. લોહીની નસોનાં દેહાણુઓ ઘાની સામી બાજુનાં પોતાના જેવાં દેહાણુઓ સાથે મળવા માડે છે અને એ રીતે લોહીને વહેવા માટે નવી નસ તૈયાર થાય છે. સાંધનારાં દેહાણુઓ પોતાના સજાતીય દેહાણુઓ સાથે ભળી જઇ ચારે બાજુએથી જખમને પૂરવા માડે છે. જ્યા જ્ઞાન તંતુઓ તૂટી ગયા હોય છે, ત્યાં આગળ તેમના દેહાણુઓ ઝીણા વાળ જેવા રેસાને આગળ લંબાવતાં જાય છે અને ધીમે ધીમે સામી બાજુના રેસા સાથે જોડાઈ જઈ સમાચાર લઇ જવા લાવવા માટે નવો જ્ઞાનતંતુ તૈયાર થાય છે. જ્યારે અંદરની બાજુનું સમારકામ પૂરૂં થાય છે, એટલે લોહીની નસો, જ્ઞાનતંતુઓ, સાંધણુકામ કરનારા રેસા વગેરે દુરસ્ત બની જઈ પોતપોતાનું કામ કરવા જેવા થઇ જાય છે ત્યારે ચામડીના દેહાણુઓ પોતાનું બાકી રહેલું કામ કરવા મંડી પડે છે. જખમની ઉપર નવી ચામડી તૈયાર થાય છે એટલે છેવટે ઘા પૂરાઇ જઇ ઉપરનો પોપડો ઉખડી જાય છે. આ બધું કાર્ય એવું તો બુદ્ધિપૂર્વક અને વ્યવસ્થાસર થતું આવે છે કે તે જોતાં તેમાં રહીને કામ કરનાર ચેતનશક્તિનો ચમત્કાર પ્રત્યક્ષ થાય છે. ઘા રૂઝાવાનું કામ સાધારણ હોવા છતા ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરનારને તે સર્વવ્યાપક પ્રકૃતિની ચેતનશક્તિનું દર્શન કરાવે છે અને પ્રકૃતિને તેનું કાર્ય કરતી જોવાની ઉમદા તક પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રકૃતિ તો પોતાનો પડદો ખસેડી લેવા અને આપણને તેના કાર્યાલયના અંદરના ભાગમાં ચાલતી ક્રિયાઓ બતાવવાને સદાએ રાજી હોય છે; પણ આપણેજ મૂર્ખ અને કમનસીબ છીએ કે તેના નિમંત્રણની પરવા કર્યા વગર ભટકતા ફરીએ છીએ અને મૂર્ખાઇભરેલી વાતો તથા હાનિકારક કામો પાછળ આપણી શક્તિ ખર્ચી નાખીએ છીએ.

આટલે સુધી તો દેહાણુઓનું તથા તેમનાં કાર્યનું વિવેચન થયું. દેહાણુનું મન ચિત્તના બૃહત્ ભંડાર, સર્વવ્યાપક મનનો એક અંશ છે અને બધાં દેહાણુઓના કેન્દ્રના મન સાથે તે સંકળાએલું છે તથા તેનાદ્વારા પ્રેરિત થયા કરે છે. આ કેન્દ્રનું મન તેના કરતા ઉચ્ચ મનને તાબે છે અને એકપર એક દરજ્જે ચડતા ચડતા આપણે મનુષ્યના સાહજિક મન પાસે આવી પહોંચીએ છીએ; પણ દેહાણુનું મન બીજાં બે તત્ત્વોની મદદવિના પ્રગટ થઇ શકતું નથી અને તે તત્ત્વો દ્રવ્ય અને પ્રાણ છે. એક તો સારી રીતે

પચેલા અન્નમાંથી તાજી સામગ્રી ગ્રહણ કરવાની તેને જરૂર પડે છે.એ સામગ્રી-માથી તે પોતાને પ્રગટ થવા માટે જરૂરનું સ્થૂળ સાધન ઘડી લે છે. તે ઉપરાત તેનામા ગતિ પેદા થાય અને તે પોતાનું કાર્ય કરી શકે તેટલા માટે તેને પ્રાણ અર્થાત્ જીવન-શકિતની પણ જરૂર પડે છે. જીવનત્રિપુટી—મન, દ્રવ્ય અને શકિત—એ દેહાણુ તેમજ મનુષ્ય બેઉને માટે જરૂરના છે.

અન્નનું સારી રીતે પાચન કરવાની તથા એ પચેલા અન્નમાંથી તૈયાર થએલો પોષણકારક પદાર્થ લોહીને પૂરો પાડવાની કેટલી જરૂર છે તે વિષે ગયાં પ્રકરણોમા પૂરતું વિવેચન થઇ ગયું છે.એટલું થાય તોજ શરીરનું સમારકામ તથા નવા અ ગોની રચના થઇ શકે એ બાબત હવે ફરીથી છેડવાની જરૂર નથી. વળી શરીરના દેહાણુઓ શરીરની મરામત તથા રચનામાટે પોષક પદાર્થનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે, તેનાવડે પોતાના શરીરોની રચના કેવી રીતે કરે છે અને પછી શરીરની અ દર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પોતાની જાત-વડે નવું અ ગ કેવી રીતે તૈયાર કરે છે, તેનું વિવેચન આ અધ્યાયમા થઇ ગયું છે. એ દેહાણુઓ જાણે શરીર-રચનાની ઇંટો જેવાં છે. ખોરાકમાથી તૈયાર થએલા પોષક પદાર્થને તેઓ ચારે બાજુએથી વી ટળાઈ વળે છે અને એ રીતે તેઓ પોતાના શરીર ઘડતાં જાય છે. પછી તેઓ થોડોક પ્રાણ પણ શોષી લે છે અને આ રીતે સજીવ અને સશરીર બનીને જ્યાં તેમની જરૂર હોય ત્યા તેઓ ચાલ્યાં જાય છે, અને ત્યાં જઇને નવા રેસા, નવા તંતુ નવી નસો અને માંસપેશીઓની રચના કરે છે. જો દેહાણુઓને પોતાનાં શરીરની રચના કરવા જેટલું દ્રવ્ય ન મળે તો તેઓ પોતાનું કામ સારી રીતે નજ કરી શકે, અથવા તો તેમનું અસ્તિત્વ પણ નજ સંભવે. જેઓ શરીરે તવાઇ ગયા છે અથવા જેમને અન્નમાંથી પૂરતું પોષણ નથી મળી શકતું, તેમના શરીરમાં જોઈએ તેટલાં દેહાણુઓ હોતા નથી અને તેથીજ કરીને તેમનું શરીર-યંત્ર પોતાનું કામ કરી શકતું નથી. દેહાણુઓને તેમનાં શરીર ઘડવા માટે પૂરતું સ્થૂળ દ્રવ્ય મળવું જોઇએ, અને તે આપવાનો રસ્તો એજ કે ખોરાક-દ્વારા શરીરને પૂરતુ પોષણ આપ્યા કરવું. એ ઉપરાત પ્રાણ પણ હોવો જો-ઇએ. જો શરીરની અંદર પૂરતો પ્રાણ નહિ હોય તો આ દેહાણુઓને પૂરતું ચેતન નહિ મળે અને આખા શરીરમાં મન્દી આવી જશે.

કોઇ કોઈ વાર મનુષ્યે પોતાની બુદ્ધિના દબાણથી સાહજિક મનને ધ-મકાવીને એવું વિકળ બનાવી દીધું હોય છે કે તે કેટલીક વાર મનુષ્યબુદ્ધિએ

પ્રેરેલા તદ્દન મૂર્ખાઈભરેલા વિચાર અને શંકાઓ ગ્રહણ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં તે પોતાનું કાર્ય યથોચિત રીતે કરી શકતું નથી; તેમ બળવાન દેહાણુઓ પણ તેનાથી પેદા થતાં નથી. આવી સ્થિતિ થયા પછી જ્યારે બુદ્ધિને ખરી વસ્તુસ્થિતિનું ભાન થાય છે, ત્યારે તે પોતાની પાછલી ભૂલો સુધારવાની ઈચ્છા બતાવે છે અને સાહજિક મનને ધીરજ આપવા માંડે છે કે:"તું તો તારૂં કર્તવ્ય બહુ સારી રીતે સમજતી દેખાય છે. હવે તને તારા પ્રદેશમાં કોઈ પણ પ્રકારની દખલવગર કાર્ય કરવાની તક મળશે." વળી એ ઉપરાંત તે દિલાસાના, ઉત્તેજનના, વખાણના ઉદ્ગારો પણ પ્રકટ કરે છે કે જેથી કરીને સાહજિક મનનો તેના ઉપર ફરીથી વિશ્વાસ દૃઢ થાય. આમ થવાથી વિકળ બની ગએલું સાહજિક મન પણ પુનઃ ચિત્તસ્થૈર્યને પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતાની જવાબદારીનું કામ ઉપાડી લેવાની તૈયારી કરે છે. કોઇ કોઈવાર સાહજિક મન પોતાના માલિકના અથવા તેની આસપાસના માણસોના પૂર્વરચિત વિપરીત વિચારોથી એવુ ગભરાઈ ઉઠયું હોય છે કે તેને અસલ સ્થિતિએ આવતાં ઘણો સમય લાગી જાય છે એવી દશામાં ઘણીખરી વાર એવું બન્યું હોય છે કે કેટલાક તાબાનાં દેહાણુઓ બળવાખોરોની માફક મુખ્ય મનની આજ્ઞાઓનું પાલન કરવાની તત્પરતા બતાવતાં નથી. આવી અવસ્થામાં જ્યાં શરીરની અંદર દુર્વ્યવસ્થા અને અરાજકતા ફેલાઇ રહ્યા છે, ત્યાં વ્યવસ્થા અને સુશાસન પ્રવર્તાવવા માટે મનુષ્યના દૃઢ સંકલ્પની અને મક્કમ આજ્ઞાઓની જરૂર પડે છે. એટલું જરૂર યાદ રાખજો કે દરેક અવયવમાં,દરેક ઇન્દ્રિયમાં કોઇ ને કોઇ પ્રકારની ચેતના રહેલીજ છે અને દૃઢ સંકલ્પથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રબળ આજ્ઞાના પ્રતાપથી શરીરમાંની દુર્વ્યવસ્થા ઘણીખરીવાર સુધર્યા વગર રહેતી નથી.

अध्याय २४ मो

અસ્વાયત્ત અવયવોપર અધિકાર

માનવશરીર નાનાં નાનાં કરોડો દેહાણુઓનું બનેલું છે તે વિષે પાછલા અધ્યાયમા પૂરતું વિવેચન થઇ ગયું છે. તે વખતે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું હતું કે પ્રત્યેક દેહાણુને કામ કરવા પૂરતું દ્રવ્ય—શક્તિ મેળવવા માટે પ્રાણનો કિંચિત્ અંશ—અને તેનું કામ કરવામા બુદ્ધિનો પણ ખપ પડે છે, તે માટે થોડોક બુદ્ધિનો અંશ—એ ત્રણે તત્ત્વો આપેલા છે. વળી પ્રત્યેક દેહાણુ તેના અમુક કુળની અથવા સમૂહની સાથે સંબંધ રાખે છે; અને તેની ચેતના એના એ સમૂહનાં બીજાં દેહાણુઓની ચેતના સાથે પૂર્ણ સંપર્ક રાખે છે. એ સર્વની ચેતનાના સમન્વયવડે આખા સમૂહની ચેતનાનું સ્વરૂપ ઘડાય છે. એ સમૂહ પણ તેનાથી કોઈ મોટા સમૂહનું અંગ હોય છે અને એમ પગલે પગલે આગળ વધતા આખા શરીરના ઉપર રાજ્ય કરનાર સાહજિક મન સુધી આપણે આવી પહોચીએ છીએ. આ સમૂહો ઉપર શાસન કરવાનું કામ સાહજિક મનનું છે અને જો મનુષ્યની બુદ્ધિ તેના કામમાં હસ્તક્ષેપ ન કરે તો તે પોતાનું કામ ઘણીજ સારી રીતે કર્યે જાય છે, પરંતુ બુદ્ધિ કોઇ કોઇવાર પોતાના ભય અને શંકાના ખોટા ખ્યાલ સાહજિક મન સુધી મોકલી દે છે અને તેને બિચારીને મૂઢ, વિકળ બનાવી દે છે. વળી કોઈવાર મનુષ્યબુદ્ધિ સ્થૂળદેહને નિયમમા રાખવા માટે દેહાણુઓની ચેતનાને વિપરીત અને પ્રતિકૂળ ટેવો ગ્રહણ કરાવે છે,તેથી પણ સાહજિક મનના કાર્યમા વિક્ષેપ આવે-છે. દાખલાતરીકે આપણે બંધકોશની ઉત્પત્તિનો વિચાર કરીએ. મળાશય-ના દેહાણુઓ મલોત્સર્ગ કરવાની જરૂરીઆતનો પોકાર ઉઠાવી રહ્યાં હોય છે તે છતાં બુદ્ધિ બીજા કામમા રોકાએલી હોવાથી તે શરીરને સાહજિક મનની મલત્યાગ કરવાની આજ્ઞા પાળવા દેતી નથી,તેવીજ રીતે મન પાણીની માગણી કરી રહ્યું હોય છે તોપણ તે માગણી તરફ લક્ષ આપવા દેતી નથી. આનું પરિણામ એ થાય છે કે સાહજિક મન તેને કરવામાં આવતી આજ્ઞાઓનું પાલન કરી શકતું નથી. તેમજ તે પોતે તથા દેહાણુઓના કેટલાક સમૂહો બેઉ ગભરાઈ જાય છે અને શું કરવું તેની તેમને સમજ પડતી નથી. આથી કરીને સ્વાભાવિક ટેવોને ઠેકાણે ખોટી ટેવો ઉભી થાય છે. વળી કોઈ કોઈવાર કેટ-

લાંક દેહાણુઓના સમૂહેા તેા એક જાતનેા બળવેાજ ઉઠાવતાં જોવામાં આવે છે. તેમની સ્વાભાવિક ક્રિયામા નડતર થએલી હેાય છે અને કુદરતી ટેવેાને ઠેકાણે તેથી વિપરીત ટેવેા તેમના ઉપર ઠેાકી બેસાડવામાં આવેલી હેાય છે, તેને લીધેજ આ બધી ગરબડ ઉભી થએલી હેાય છે, એમાં કશેા સંદેહ નથી. કેટલીક વાર એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે દેહાણુઓના નાના સમૂહેામાંના કેટલાક એક જાતની હડતાલ પાડી બેઠા હેાય છે અને કેાઈવાર એ હડતાલમા નાના સમૂહની સાથે મેાટા સમૂહ પણ સામેલ થઈ જાય છે. જ્યારે તેમના ઉપર તદ્દન અપરિચિત અને અનુચિત ફરજો જોરજુલમથી લાદવામાં આવે છે, જ્યારે તેમની પાસેથી હદઉપરાત કામ લેવામાં આવે છે, જ્યારે તેમને પૂરતું પેાષણ આપવામાં નથી આવતું અથવા એવીજ જાતનેા જૂલમ તેમના ઉપર ગુજારવામાં આવે છે, ત્યારે આ દેહાણુએા છેવટે કટાળીને બળવેા કરે છે.ઉપર કહ્યા તેવા સંજોગેામાં આપણા મજૂરેા જેવાં પગલાં લે છે, બરાબર તેવાંજ પગલાં શરીરની અંદરના મજૂરેા—દેહાણુઓ પણ લેતાં જોવામા આવે છે. આ બેઉ હડતાલીઆએાના વર્તનનું સામ્ય જોનારને તેમજ તેમની પરિસ્થિતિની પરીક્ષા કરનારને બેઉને આશ્ચર્યમા ગરકાવ કરી દે એવું છે. સવેળાએ એનેા બ દેાબસ્ત કરવામાં ન આવે તેા હડતાલ અગર બળવાનેા ચેપ બીજા સમૂહેામાં પણ ફેલાઈ જાય છે; વળી જો બંદેાબસ્ત કરવામાં કચાશ રહી હેાય છે તેા દેહાણુઓ કામે તેા વળગે છે પરતુ પેાતાની યેાગ્યતાનુસાર ઉત્તમ કાર્ય કરવાને બદલે બેદિલીથી થેાડુંક કામ આપે છે અને તે પણ તેમની મરજીમાં આવે તેાજ. તેમને મળતા પેાષણમા વધારેા કરવાથી, તેમના તરફ વિશેષ ધ્યાન દેવાથી તેએા રફતે રફતે મૂળ હાલતપર આવવા લાગે છે; પણ સંકલ્પશક્તિ તરફથી મક્કમ હુકમ છૂટતાની સાથે બધા દેહાણુઓના સમૂહેા પટાપટ ઠેકાણે આવી જાય છે. આ રીતે તેમની અદર એટલી ત્વરાથી સુવ્યવસ્થા અને શાંતિ ફેલાઇ જાય છે કે તે જોઇને બહુ નવાઈ લાગે છે યેાગાભ્યાસમાં આગળ વધેલા યેાગીઓએ અસ્વાયત્ત અવયવેા ઉપર ઘણેા અજાયબ જેવેા કાબુ મેળવેલેા હેાય છે; તે એટલે સુધી કે તેઓ પેાતાના શરીરનાં પ્રત્યેક દેહાણુ ઉપર સીધી રીતે અમલ ચલાવી શકે છે અલબત્ત, હિંદુસ્તાનના શહેરેામાં રખડતા કેટલાક નામધારી યેાગીઓ માત્ર પૈસા પેદા કરવા માટેજ શરીરને લગતા પ્રયેાગેા કરી બતાવે છે. તેમણે તેા હઠયેાગની કલ્યાણકારી વિદ્યાની અધેાગતિ કરી છે, એટલુંજ તેમને માટે ક

હેવું બસ થશે.

અભ્યાસવડે બળવાન બનેલી સંકલ્પશક્તિ આ દેહાણુઓ તથા તેમના સમૂહો ઉપર સાધારણ ધારણાવડેજ અસર નીપજાવવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે, પણ એવી જાતના પ્રયોગોમા સફળતા મેળવતા પૂર્વે વધારે અભ્યાસ અને સાધનની જરૂરીઆત રહે છે. એ સિવાય બીજી રીત એ છે કે સાધક અમુક શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરી, તે વડે પોતાની સંકલ્પશક્તિને એકાગ્ર કરીને તેના વડે શરીરની અંદર ધારેલી અસર પેદા કરી શકે છે પાશ્ચાત્ય લોકો જેને સ્વતઃસૂચના અને પ્રતિજ્ઞા અથવા ધારણા કહે છે તે આ રીતેજ ફલવતી થાય છે અમુક શબ્દોના એકાગ્રતાપૂર્વક ઉચ્ચારણથી ચિત્ત અને સંકલ્પશક્તિ શરીરના પીડાતા ચોક્કસ ભાગ ઉપર સ્થિર થઇ જાય છે અને એ રીતે હડતાલ પાડી બેઠેલા દેહાણુઓના ટોળાંમા ધીમે ધીમે વ્યવસ્થા અને શાંતિ આવવા લાગે છે. એ રીતે જરૂર પડે તો પ્રાણ પણ મોકલી શકાય છે કે જેથી કરીને દેહાણુઓને વધારે શક્તિ મળી જાય છે. સાથે સાથે પીડાવાળા સ્થાનનું રુધિર પણ વધારે વેગથી વહેવા માડે છે તેથી કરીને દેહાણુઓને રચના તથા પોષણની વિશેષ સામગ્રી પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

શરીરના કોઇ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવના ઉપર સારી અસર ઉપજાવવા માટે દેહાણુઓને પ્રબળ આજ્ઞા આપવાનો બહુજ સરળ વિધિ હઠયોગીઓ પોતાના શિષ્યોને શીખવતા રહે છે, અને બીજા કોઈ પણ સાધનવગર માત્ર ચિત્તની એકાગ્રતાવડેજ કાર્ય સિદ્ધ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી આ વિધિનુંજ પાલન કરવાની ભલામણ કરે છે.એ વિધિમાં બીજું કાંઈજ નહિ પણ જે અવયવે અથવા ઈન્દ્રિયે બળવો ઉઠાવ્યો હોય તેની સાથે “ વાત કરવી ” અને કવાયત કરતા છોકરાઓને અથવા સિપાઇઓની ટુકડીને જેવી રીતે કવાયતના હુકમ આપવામા આવે છે તેવીજ રીતે શરીરના અવયવોને પણ હુકમ આપવા. એ હુકમ ઘણાજ સ્પષ્ટ અને દૃઢતાયુક્ત હોવા જોઇએ. એ અવયવો પાસે તમારે જે કામ લેવું હોય તે તેને સાફ સાફ કહેતા જાઓ અને એકની એક વાત બેચાર વાર સ્પષ્ટરીતે અને દૃઢતાપૂર્વક સંભળાવો. જેમ કોઈ રસ્તે જતા માણસ સાથે આપણે વાત કરવી હોય તો તેનું ધ્યાન ખેંચવા માટે આપણે તેના ખભા ઉપર ધીરેથી હસ્તસ્પર્શ કરીએ છીએ કે તરત તેનું લક્ષ આપણા તરફ ખેંચાય છે અને તે આપણી વાત સાભળવા ઉભો રહે છે; તેવીજ રીતે પીડાતા અવયવ ઉપર ધીમેથી આંગળીના ટકોરા મારવાથી

અથવા થાબડવાથી ત્યાંનાં દેહાણુઓનું લક્ષ આપણી આજ્ઞા તરફ આકર્ષાય છે. અમારા કથનનો ભાવાર્થ એવો નથી કે દેહાણુઓને માણસની માફક કાન હોય છે અને તેઓ આપણી ભાષા પણ સમજી શકે છે, પરંતુ હકીકતમાં એવું બને છે કે હુકમની રીતે દૃઢતાપૂર્વક બોલવાથી તમારા બોલેલા શબ્દોના ભાવાર્થની માનસિક મૂર્તિ ઘડવામાં બહુ સહાયતા મળે છે અને એ ભાવાર્થની અસર સાહજિક મનની પ્રેરણાથી સહાનુભાવી નાડીઓદ્વારા ધારેલી જગ્યાએ પહોંચી જાય છે તથા દેહાણુઓના સમૂહને તથા દેહાણુ-વ્યકિતને પણ તમારી આજ્ઞા મળી જાય છે. એમ થતાજ અમે હમણાં કહી ગયા તે પ્રમાણે શરીરના પીડાતા અવયવ તરફ પ્રાણ અને રુધિરનો પ્રવાહ આજ્ઞા કરનાર મનુષ્યના એકાગ્ર મનદ્વારા પ્રેરિત થઇને વિશેષ પ્રમાણમાં વહેવા માડે છે. મનોબળદ્વારા વ્યાધિ મટાડવાના પ્રયોગમા પણ આજ પ્રમાણે આજ્ઞા અથવા સૂચન કરવામાં આવે છે અને તે સૂચનનો ભાવાર્થ દરદીનું સાહજિક મન ગ્રહણ કરે છે તથા જે ઠેકાણે દેહાણુઓએ અવ્યવસ્થા મચાવી હોય ત્યાં તેની અસર પહોંચાડી દે છે કદાચ કેટલાક વાચકને આ વાત હસવા જેવી લાગતી હશે પણ તેના સમર્થનમાં જોઇએ તેટલાં વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણ આપી શકાય તેમ છે અને યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે દેહાણુઓને આપણી આજ્ઞા પહોંચાડવાની આ એક સારામાં સારી પદ્ધતિ છે. તેથી કરીને વાચકને અમારી ભલામણ છે કે આ પદ્ધતિની અજમાયશ કર્યા વગર તેની ઉપેક્ષા કરવી નહિ.સૈકાઓ થયાં કેટલીએ પરીક્ષાઓદ્વારા તેનુ સત્ય પ્રમાણિત થઇ ચૂક્યું છે અને એના કરતાં બીજી વધારે સારી રીત હજી જાણવામાં આવી નથી.

તમારા શરીરનો કોઇ અવયવ જે પોતાનું કર્તવ્ય સારી રીતે કરતો ન હોય તેના ઉપર જો તમારે તમારી માનસિક શકિતનો પ્રભાવ અજમાવવો હોય અથવા તો અન્યના શરીર ઉપર એવાજ પ્રકારનો પ્રયોગ કરવો હોય તો તે અંગ ઉપર હાથ મૂકીને ધીરે ધીરે થાબડતા જવું અને તે અંગની સાથે વાત કરવા માંડવી. દાખલાતરીકે જો યકૃત બગડયું હોય તો તે જગ્યાએ હાથ મૂકીને બોલવું કે "હે યકૃત ! સાંભળ. તારે તારૂં કર્તવ્ય આજ પછી સારી રીતે કરવુંજ પડશે. તું હમણા હમણા ઘણું સુસ્ત બની ગયું છે તે હવે નહિ ચાલે. આજથી તું તારૂં કામ કરવા લાગીશ એવી મને પક્કી આશા છે. ચાલ, ભાઇ! સાવધાન થા,સુસ્તી ઉડાવી દે અને તારૂં કામ કરવા મંડી જા." ઉપર કહ્યા તેજ શબ્દો મન્ત્રની માફક બોલવા જોઇએ અને તેની જગ્યાએ

બીજા શબ્દો નજ ચાલે એમ કહેવાનુ તાત્પર્ય નથી. જે શબ્દો તમને સ્ફુરી આવે તે શબ્દોનો ઉપયોગ કરવામા કશી હરકત નથી. માત્ર જે કાંઇ બોલો તે આજ્ઞાના રૂપમા દૃઢતાસહિત બોલાવું જોઇએ. આજ રીતે હૃદયના વેગને પણ ઉત્તેજના આપી શકાય; પરંતુ એ કામ બહુ સંભાળપૂર્વક કરવા જેવું છે. એનું કારણ એ છે કે હૃદયનાં દેહાણુઓ શરીરના બીજા ભાગના દેહાણુઓ કરતાં વિશેષ ચેતનાશકિતવાળા છે અને તેથી તેની સાથે વધારે માનપૂર્વક વર્તન ચલાવવું ઘટે છે. હૃદયને માત્ર યાદજ દેવરાવવું જોઇએ કે " તારી પાસેથી અમે વધારે સારા કામની આશા રાખીએ છીએ," પરંતુ એ શબ્દો ઘણા વિવેકપૂર્વક કહેવા જોઇએ. યકૃતની માફક એના ઉપર કડક હુકમ ચલાવાય નહિ. એના દેહાણુઓ બીજા અવયવોના દેહાણુઓ કરતાં વધારે ચેતનયુકત છે. યકૃતના દેહાણુઓ સ્વભાવે જડ છે. તેમનામા ચેતન ઓછું છે. તેમનો સ્વભાવ કાંઈક ખચ્ચરને મળતો છે, એમ કહી શકાય. હૃદયનાં દેહાણુઓ તેજી ઘોડાના જેવાં પાણીવાળાં અને ચાલાક છે. યકૃત પોતાનુ કામ બરાબર ન કરે તો એને તો ગધેડાની માફક ધમકાવવુંજ. એનો ગધેડાનો સ્વાભાવ યાદ રાખવો. જઠરના દેહાણુઓ પણ ચૈતન્યવાળાં છે, પણ હૃદયથી તેનો બીજો નંબર આવે. મળાશય બહુ નિમકહલાલ અવયવ છે. એ બિચારા ઉપર ઘણો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે તોપણ એ ધીરજથી બધું સહન કરે છે. એને તમે એટલીજ આજ્ઞા આપશો કે મારે આવતી કાલથી રોજ આટલા વાગ્યે મળત્યાગ કરવાની મરજી છે. બસ, તમારે એને વખત બતાવી દેવો, અને પછી રોજ તેજ વખતે મળત્યાગ કરવા જવુંજ. એટલુ કરશો તો થોડાજ દિવસમા તમને ખબર પડી જશે કે મળાશય તમારી આજ્ઞા બરાબર નિયમસર ઉઠાવ્યેજ જાય છે,પરંતુ એટલું યાદ રાખજો કે એ બિચારાની સાથે ઘણો વખત થયા એવું ખરાબ વર્તન ચલાવવામા આવ્યું હોય છે કે જેથી એને તમારી આજ્ઞા ઉપર ભરોસો આવતાં કેટલોક સમય જોઇએ છે. એજ રીતે સ્ત્રીઓના માસિક ઋતુસ્ત્રાવની અનિયમિતતા પણ ટાળી શકાય છે અને તેને પુનઃ સ્વાભાવિક સ્થિતિમા મૂકી શકાય છે. નજરે જોઇ શકાય તેવો ફેરફાર થવા માટે કેટલાક મહિનાસુધી ધીરજ રાખવી જોઇએ. જે દિવસે ઋતુદર્શન થવું જોઈએ તે તારીખને યાદ રાખીને દરરોજ ઉપર બતાવેલી રીતે દેહાણુઓને ચેતના આપ્યા કરવી અને તેમને કહેવું કે: "હવે માસિક ધર્મને આટલા દિવસ બાકી રહ્યા છે. તમારે તૈયાર રહેવું તમે હમણા તમારૂં કામ કર્યે જાઓ,

કે જેથી કરીને વખત આવ્યે બધું ઠીકઠાક થઇ રહ્યું હોય." જ્યારે વખત છેક નજીક આવી લાગે ત્યારે તેને કહેવું કે: "હવે થોડોજ વખત બાકી રહ્યો છે. તમારૂં કામ બરાબર કરતાં જાઓ."જે કહેવું હોય તે દૃઢતાપૂર્વક,ગંભીરભાવથી અને ખરા અંતઃકરણથી કહેવું. ઠઠ્ઠામશ્કરીની ઢબે કહેલા શબ્દોની કશી અસર થતી નથી. સ્ત્રીધર્મની અનિયમિતતાના કેટલાએ દાખલા આ રીતથી એકથી ત્રણ મહિનાની અંદર સારા થઇ જાય છે. કદાચ કોઇને આ હસવા જેવું લાગે,પરંતુ અમે તેમને એટલુંજ કહીશું કે તમે જાતે પરીક્ષા કરી જુઓ એટલે ખબર પડશે કે એમાં સત્ય છે કે નહિ. દરેક વ્યાધિને માટે જૂદી જૂદી ઉપચારપદ્ધતિઓ બતાવવાનો અહીં અવકાશ નથી; પરંતુ અત્યાર સુધી થએલા વર્ણન ઉપરથી પીડાના સ્થાનપર કયા અવયવનો અથવા ક્યાંના દેહાણુસમૂહનો અધિકાર ચાલે છે, તે શોધી કહાડીને તેમને આજ્ઞા આપવી, અથવા કયા અવયવમાં બગાડો થયો છે તેની તમારાથી બરાબર ચિકિત્સા ન થઇ શકે તો કયા દુઃખ થાય છે તેની તો ખબર પડેજ. બસ, તે જગ્યાએ હાથ મૂકીને આજ્ઞા કરતા જાઓ. તમારે દરેક વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવના નામ જાણવાની પણ જરૂર નથી.બસ,દુઃખતી જગ્યા ઉપર હાથ મૂકીને તમારે માત્ર આજ્ઞાજ આપવી કે:" સાંભળજે. તારે આજથી................" (એ અવયવને પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવવા માટે જે સૂચના-આજ્ઞા આપવી ઘટે તે દૃઢતાપૂર્વક આપવી.) વ્યાધિને કેમ દૂર કરવા તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવાનું આ સ્થાન નથી; માત્ર રોગ કેમ ન થાય અને શી રીતે વર્તવાથી સ્વાસ્થ્ય સચવાઇ રહે તે સમજાવવાનોજ અમારો ઉદ્દેશ છે, તોપણ બળવાખોર થઇ બેઠેલા અવયવોને કેવી રીતે ઠેકાણે લાવવા તે સંબંધી માહિતી આપવા માટે આટલું વિવેચન અપાઇ ગયું છે.

ઉપર બતાવેલી રીત તથા તેમા જે ફેરફાર કરવો ઘટે તે પ્રમાણે ફેરફાર કર્યાથી તમને તમારા શરીર ઉપર એટલો બધો અધિકાર પ્રાપ્ત થશે કે જે જોઇને તમને પોતાને પણ નવાઇ લાગશેજ. દાખલાતરીકે તમારૂં માથું દુખતું હશે તો તમે માથા ઉપર ચડી ગએલા રુધિરને નીચે ઉતારીને માથાનો દુખાવો ઓછો કરી શકશો. ઠંડા થઇ ગએલા હાથપગને તે તરફ લોહીનો વિશેષ સંચાર કરીને ગરમી આપી શકશો. અલબત્ત,લોહીની સાથે થોડો ક પ્રાણ પણ ત્યાં જશેજ. લોહીના સંચારમાં સમતા લાવીને તમે ધારશો તો આખા શરીરને ગરમી આપી શકશો. એ રીતે થાકી ગએલા શરીરને

પણ વિશ્રાંતિ આપી શકશો. સાચી વાત એ છે કે આ અધ્યાયમા બતાવેલી રીતની ધૈર્યસહિત અજમાયશ કરશો અને સારી રીતે જીવન ગાળવાનો અભ્યાસ પાડશો તો તમે એટલુ સરસ પરિણામ લાવી શકશો કે કહેવાની વાતજ નહિ દુખતા અવયવને કયી જાતની આજ્ઞા આપવી, એની જો કદાચ તમને સમજ ન પડે તો માત્ર એટલુ જ કહેવું કે "સાભળ,તું આજથી સારો થઈ જા. હું સકલ્પ કરૂં છું કે આ પીડા ટળી જાઓ. હું ઈચ્છુ છું કે તું તારૂં કામ પૂર્ણ રીતે કરવા શક્તિમાન થા" આવી ને આવી કેટલીક વાતો દુખતા અવયવને કહેવી. અલબત્ત, એમા ધૈર્ય અને અભ્યાસની જરૂર તો છેજ પણ તે વિના કયા કામમા સફળતા મળે છે ?

अध्याय २५ मो–प्राणविषे विशेष विचार

આ પુસ્તકના પૂર્વના અધ્યાયોમા વાચકને અમે કહી ગયા છીએ કે પ્રાણ હવા, ખોરાક અને પાણીમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. શ્વાસ લેવાની, ખોરાક ખાવાની તથા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની બાબતમાં સવિસ્તર માહિતી અમે આપી ચૂકયા છીએ. હવે એ વિષયમા તો કશું વિશેષ કહેવા જેવું અવશિષ્ટ રહ્યું નથી; પરંતુ આ વિષય સમાપ્ત કરતા પહેલાં હઠયોગના કેટલાક ઉંચા સિદ્ધાંતો તથા એ પ્રાણશક્તિની કેવી રીતે પ્રાપ્તિ કરવી અને શરીરમા એની કેવી રીતે વહેચણી કરવી, તેને લગતી કેટલીક કસરતો બતાવવાનુ અમે ઉચિત માનીએ છીએ. હઠયોગના અભ્યાસની કુંચી જેને અમે "તાલયુક્ત શ્વાસ" એવું નામ આપીએ છીએ તેની પ્રક્રિયાનું અમે આ અધ્યાયમા વર્ણન કરવા માગીએ છીએ

વસ્તુમાત્રમા સ્ફુરણ અથવા કંપયુકત સ્થિતિ પ્રવર્તી રહી છે નાનામા નાના પરમાણુથી માંડી મોટામા મોટા સૂર્ય સુધીના તમામ પદાર્થો કંપમય અવસ્થામા છે. કુદરતમા કોઈપણ પદાર્થ તદ્દન સ્થિર હાલતમાં તો છેજ નહિ. જો એકજ પરમાણુ કંપહીન થઇ જાય તો તે આખા જગતનો વિનાશ કરી નાખે. જગતનો સર્વ વ્યવહાર અનવરત સ્ફુરણ અથવા કંપને આધારે ચાલી રહ્યો છે. જડદ્રવ્યના ઉપર શકિતનુ બળ લાગુ પડે છે, જેના પરિણામે નાના પ્રકારના રૂપ અને તેના અગણિત ભેદ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ એ બધાં રૂપો અને તેના ભેદ કાંઇ નિત્ય નથી. તેઓ બનવા માંડે છે તેજ પળે તેમ

નામ પરિવર્તન શરૂ થાય છે. તેમાથી નાના પ્રકારનાં અગણિત રૂપ બનતાં જાય છે. એ પ્રમાણે એકમાંથી અનેક રૂપો ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્રમ અનંતતાસુધી અખંડ, અવિરતપણે ચાલ્યો આવે છે. આ સંસારમાં નામરૂપવાળો કોઈપણ પદાર્થ નિત્ય નથી. એકમાત્ર પરમસત્ (પરબ્રહ્મ) જ નિત્ય અને પરિવર્તનરહિત છે. નામ અને રૂપ એ તો કેવળ આભાસમાત્ર છે અને નદીના પાણીની માફક આવે છે અને જાય છે; પણ જે સત્ છે તે નિત્ય અને નિર્વિકારી છે.

[illegible]શરીરનાં પરમાણુઓ સદાકાળ ગતિમાન અર્થાત્ કંપમય સ્થિતિમા રહે છે. તેમનામા અનંત પરિવર્તન થયા કરે છે. એને પરિણામે જે [illegible] [illegible] શરીર બનેલુ છે, તેમની સ્થિતિ થોડાજ દિવસમા બદલાઈ જાય છે. [illegible] શરીરમા અત્યારે જે જે પરમાણુઓ છે, તેમાંનુ એકપણ પરમાણુ થોડા [illegible] રહેશે નહિ. કંપ, સતત કંપ! પરિવર્તન! અવિરત પરિવર્તન! [illegible] ક્રમ છે.

[illegible] અંદર પણ એક પ્રકારનો 'તાલ' જોવામા આવે છે [illegible] એકજ પ્રકારનો તાલ ઝમઝમી રહ્યો છે. ગ્રહોની ગતિ, [illegible], [illegible]નો ધડકાર, ભરતી ઓટ—સર્વમાં આ તાલનો [illegible] રહ્યા છે. આપણા તરફ સૂર્યના કિરણ આવતા આવે છે, [illegible] વરસે છે—એ બધુ ઉપરોક્ત નિયમાનુસારજ [illegible] [illegible] નાની વૃદ્ધિમા આ નિયમનુ દર્શન થાય છે. [illegible] [illegible] છે.

[illegible] નિયમ પ્રમાણેજ સૂર્યની આસપાસ ગતિ કરે છે, તેમ [illegible] નિયમને અધીન છે. યોગશાસ્ત્રના [illegible] [illegible] નિયમની ઉપર આધાર [illegible] [illegible] સાથે મેળ કરીને યોગીઓ વિશેષ પ્રાણનું [illegible] [illegible] ઉપયોગ કરે છે આપણ [illegible] [illegible]

[illegible]

ઉતરે છે અને આપણા શરીર પણ એજ કંપના તાલની સાથે મેળ કરીને કંપાયમાન થાય છે. સ્વાભાવિક અવસ્થામા આપણે જીવનના મહાસાગરના તાલ અને કંપને ઝીલીએ છીએ અને તદનુસાર વર્તન ચલાવીએ છીએ; પણ કોઇ કોઇવાર જેમ ખાડીના મુખ આગળ કાદવનો ઢીમો જામી જઈ તેનું મુખ બંધ કરી દે છે અને સમુદ્રથી તેને અલગ કરી નાખે છે તેવાજ કેટલાંક કારણો ઉપસ્થિત થવાથી આપણા શરીરના તાલ પણ બેતાલ થવા માંડે છે.

વાયોલિન નામના વાદ્યના એક સ્વરને બરાબર તાલયુક્ત રીતે વારવાર વગાડવાથી તેના કંપમા એટલું બધુ બળ જમા થાય છે કે જેનાથી આખો પૂલ તૂટી પડે છે,એ વાત તમે કદાચ સાભળી હશે. વળી જ્યારે જ્યારે લશ્કરની ટુકડી પૂલ ઓળંગે છે ત્યારે “ કદમ તોડો ” અર્થાત્ હમેશની માફક એક સરખા પગ ઉપાડવા નહિ, એવી આજ્ઞા આપવામા આવે છે. જો તેઓ એક સરખે પગલે કૂચ કરે તો તેમના તાલયુક્ત કંપથી આખા પૂલને નીચે બેસાડી દે. તાલયુક્ત ગતિના આ બે ઉદાહરણોથી તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયાની શરીરના ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે તે સૌને સમજાઇ ગયું હશે. શરીર એ કંપને ઝીલે છે અને સંકલ્પશક્તિની સાથે એકતાનતા મચાવે છે. તેનાથી ફેફસામાં પણ તાલયુક્ત ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યારે તેમનું સ્પન્દન શરીરના કંપની સાથે એકતાનતા કરે છે, ત્યારે તેઓ સંકલ્પશકિતનું ત્વરાથી પાલન કરે છે. જ્યારે શરીરની જેવી જોઇએ તેવી એકતાનતા થઇ જાય છે, ત્યારે પોતાના સંકલ્પના બળથી શરીરના કોઇપણ ભાગમા રુધિરનું સંચલન વધારવાઘટાડવામા યોગીને કશી અડચણ નડતી નથી. એજ રીતે યોગી શરીરના અમુક ભાગમા પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વિશેષ પ્રાણનો સંચાર કરે છે અને તેમ કરીને શરીરને શકિત અને ઉત્તેજના આપતો રહે છે.

ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે તાલયુકત શ્વાસ લેવાથી યોગી જીવનમહાસાગરના કંપને ઝીલે છે અને તેથી પ્રાણશકિત ઉપર વિશેષ પ્રમાણમાં પોતાનો અધિકાર બેસાડે છે તથા તેને પોતાની મરજીને તાબે કરી લે છે.પછી એ પ્રાણને પોતાનુ સાધન બનાવીને તેની મારફતે પોતાના વિચાર બીજાના તરફ પ્રેરી શકે છે તથા જેમના વિચારના આંદોલન તેમની સાથે એકતાનતા ધરાવતા હોય તેમને પોતાના તરફ આકર્ષી શકે છે. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવા, પોતાના વિચાર અન્યને પ્રેરવા તથા તેના વિચાર ઝીલવા, માનસિક ક્રિયાઓથી વ્યાધિનું નિવારણ કરવું,તેમજ મેસ્મેરિઝમ વગેરે પ્રયોગો જેમના તરફ આજ-

કાલ પાશ્ચાત્ય જગત ભારે કુતૂહલસહિત જોઇ રહ્યું છે તે બધા પ્રયોગ કરનાર જો તાલયુક્ત શ્વાસ લીધા પછી તે તે પ્રયોગનો પ્રારંભ કરે તો વધારે સફળતા મેળવે. તાલયુક્ત શ્વાસ લીધાથી મનોબળ તથા પ્રાણશક્તિથી વ્યાધિ દૂર કરવાના કામમા વિધાયકની શક્તિમા ઘણી વૃદ્ધિ થાય છે.

તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામા ખાસ લક્ષ આપવા જેવી બાબત તાલની સમજ પ્રાપ્ત કરી લેવાની છે. જેમને સગીતનો કાઇક પણ પરિચય છે તેમને તો તાલસહિત સા રી ગ મ બોલવાની ટેવ હોવાથી વિશેષ સમજુતીની જરૂર નથી. બીજાઓને તાલના સ્વરૂપની સમજ પડે તે માટે માપેસર એકસરખે પગલે કૂચ કરતા સિપાઈઓના "લેફ્ટ, રાઇટ, લેફ્ટ, રાઇટ, વન, ટુ, થ્રી, ફોર એવા એકસરખા ધ્વનિની કલ્પના કરવાની ભલામણ છે. આ રીતે તેમને તાલનો ખ્યાલ આવી શકશે.

પોતાના શરીરના તાલનુ સ્વરૂપ સમજવા માટે યોગીઓ પોતાના હૃદયના [illegible] ને આધારે કાળનુ માપ કહાડે છે. જૂદા જૂદા માણસોનાં હૃદયના [illegible] વારેઓછી ત્વરાથી થતા હોય છે, પરતુ દરેક જણ પોતપોતાના [illegible] થડકાને ધોરણે તાલનુ ખરૂ માપ કહાડી તાલયુક્ત શ્વાસ લઈ શકશે [illegible] નાડી ઉપર હાથ મૂકીને એકવાર હૃદયના થડકાનો કાલ નક્કી કરી [illegible] ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬; એ પ્રમાણે નાડીના ધબકા [illegible] ગણતા જવાથી ૧ અને ૨ની વચ્ચે અને એજ પ્રમાણે બે ધબકા [illegible] વચ્ચે કેટલો કાલ વીતે છે, તેનો તમને થોડી વારમાં ખ્યાલ આવી જશે. [illegible] દશામા આવી ૭ માત્રા કરતાં વધારે સમય સુધી શ્વાસ રોકી શ[illegible] નથી, પરંતુ લાબા અભ્યાસ પછી એ સમયની અદર ઘણો વધારો થઈ શકે છે.

(૧) સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવું કોઈ આસન વાળીને ટટાર બેસો. છાતી, ગરદન અને માથું બરાબર સીધી લીટીમાં રાખો અને ખભાને થોડાક પાછળ જવા દઈ હાથ જાંઘો ઉપર ગોઠવી દો. આ સ્થિતિમાં શરીરનો ભાર પાસળીઓ ઉપર આવે છે અને તેથી કરીને આ સ્થિતિમા લાબા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય છે. જો છાતી અંદરની બાજુએથી દબાએલી રહે અને પેટ આગળ નીકળી આવે તો તાલયુકત શ્વાસનો પૂરેપૂરો લાભ નથી મળી શકતો,એ વાત યોગીઓ સારી રીતે જાણુતા હોય છે.

(૨) ધીમે ધીમે પૂર્ણશ્વાસ અંદર ખેંચો અને હૃદયના ધબકારાની સાથે છ માત્રા ગણુતા જાઓ.

(૩) ત્રણ માત્રા થતા સુધી શ્વાસ રોકી રાખો.

(૪) છ માત્રા થતા સુધીમાં નાસિકાદ્વારા શ્વાસને બહાર કહાડો.

(૫) બધો શ્વાસ કહાડી નાખ્યા પછી ત્રણ માત્રાસુધી બહિર્કુંભક કરો; અર્થાત્ શ્વાસ લીધા વિના બેસી રહો.

(૬) ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કેટલીક વાર કર્યે જાઓ પણ શરૂઆતમાં શ્રમિત ન થવાય તેની સંભાળ રાખજો

(૭) જયારે આ કસરત સમાપ્ત થાય ત્યારે છેવટે એક શોધકપ્રાણાયામ કરજો. એનાથી તમને આરામ મળશે અને ફેફસાં સાફ થઇ જશે.

થોડો મહાવરો થયા પછી તમે શ્વાસ ખેંચવાના તથો મૂકવાના સમયમાં વધારો કરી શકશો અને એમ કરતાં કરતા તમે ૧૫ માત્રા સુધી વધી શકશો. સમય વધારતી વખતે એટલું સ્મરણમાં રાખશો કે પૂરક અને રેચકના કરતાં કુંભક અને બહિર્કુંભકની માત્રા અડધીજ હોવી જોઇએ.

શ્વાસનો સમય વધારવામાં બહુ શ્રમિત થવા કરતાં તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા-મૂકવામાં વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો; કારણ કે વધારે સમય સુધી વગરતાલે શ્વાસ ખેંચવામૂકવા કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુકત શ્વાસપ્રશ્વાસ વધારે લાભ આપે છે. આ રીતે અભ્યાસ વધારતા જાઓ અને સાથે સાથે પ્રાણુની ગતિના તાલનો અનુભવ કરતા જાઓ કે જેથી કરીને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી લાગણીનો અનુભવ તમારા આખા શરીરમા થવા લાગે. આમાં થોડાક અભ્યાસની અને ધૈર્યની જરૂર છે પણ આ ક્રિયા સિદ્ધ કરતાં જે આનંદનો અનુભવ થાય છે તે બધા પરિશ્રમને વિસરાવી દેશે અને કસરતને સુખરૂપ બનાવી દેશે. યોગી ઘણોજ ધૈર્યવાન અને સંતોષી હોય છે અને એ બે ગુણુના

પ્રભાવથી તે મોટી મોટી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રાણને ઉત્પન્ન કરવાનો વિધિ

જમીન ઉપર સાદડી અથવા શેતરંજી પાથરીને અથવા ખાટલા ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ. શરીરનાં અંગેઅંગને શિથિલ-ઢીલાંઢસ બનાવી દો. સૌર્યકેન્દ્ર ઉપર અર્થાત્ જઠરના ખાડા આગળ, જ્યાં આગળથી પાંસળીઓ જૂદી થવા લાગે છે ત્યાં આગળ તમારા હાથને ધીરેથી ગોઠવો. પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તાલયુકત શ્વાસ લો. જ્યારે હૃદયના ધડકારાનો અને શ્વાસના સમયનો બરાબર મેળ મળી રહે, ત્યારે મનમાં એવી ભાવના કરો કે દરેક શ્વાસની સાથે પ્રાણના ભંડારમાંથી ખેંચાઇને પુષ્કળ પ્રાણ અથવા જીવનશકિત તમારા શરીરમાં ખેંચાઇ આવે અને નાડીસંસ્થાનદ્વારા તેનું શોષણ થઇને સૌર્યકેન્દ્રમાં તેનો સંચય થતો રહે. શ્વાસ મૂકતી વખતે દરેક પ્રસંગે એવી ભાવના કરો કે પ્રાણ અથવા જીવનશકિત શરીરના અંગેઅંગમાં, એકે એક માંસપેશીમાં, પ્રત્યેક શિર અને ધમનીમાં માથાથી પગના અંગુઠાસુધી આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય; અંગેઅંગ નાડીએ નાડી અને કેન્દ્રકેન્દ્રની શકિતમાં વૃદ્ધિ કરે અને શરીરમાં સચરાચર જીવનશકિતનો સંચાર થઇ જાય. આ રીતે જ્યારે તમે તમારી સંકલ્પશકિતનો ઉપયોગ કરતા હો, ત્યારે પ્રાણશકિતના મોજાં તમારા શ્વાસમારફતે શરીરમાં દાખલ થતાં હોય અને સૌર્યકેન્દ્ર આગળ જઇને સ્થિર થતાં હોય એવી મનોમય મૂર્તિની કલ્પના કરતા રહેજો અને જ્યારે તમે શ્વાસ મૂકો ત્યારે તે વખતે શકિતનો પ્રવાહ સૌર્યકેન્દ્રમાથી વહન કરી શરીરમાં બધે ચાલ્યો જતો હોય એવી કલ્પના કરજો. સંકલ્પ કરતી વખતે અત્યંત મનોબળ કરવાની જરૂર નથી. માત્ર તમે જે પરિણામ લાવવા ઇચ્છો છો તેમ થાય તેવી આજ્ઞા આપો અને તેમ થતું આવે છે એવી કલ્પના પણ સાથે સાથે કરતા રહો. બળપૂર્વક ઇચ્છા કરવા કરતાં માનસિક મૂર્તિની રચનાની સાથે શાંતિપૂર્વક આજ્ઞા કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. બળપૂર્વક સંકલ્પ કરવાથી ઉલટો શકિતનો ફોકટ વ્યય થાય છે. ઉપર બતાવેલી કસરત બહુજ લાભદાયક છે. તેનાવડે નાડીસંસ્થાન સ્વસ્થ અને શકિતમાન બને છે અને આખા શરીરને એક જાતની વિશ્રાંતિ મળે છે. મનુષ્ય શ્રમિત થઇ ગયો હોય અથવા જ્યારે તેની શકિત છેક ખૂટી જવા આવી હોય ત્યારે આ કસરત કરવાથી બેહદ લાભ થાય છે.

રુધિર પ્રવાહમાં ફેરફાર કરવાનો વિધિ

સૂઇને અથવા બેસીને તાલયુકત શ્વાસ લો અને શ્વાસ મૂકતી વખતે શરીરના જે ભાગમા તમારે રુધિરસંચાર કરવો હોય તે ભાગમા વધારે રુધિરનું વહન થાય એવો સંકલ્પ કરો.જે અવયવ અધૂરા રુધિરસચારથી પીડાતો હોય તેને ઉત્તેજિત કરવા માટે અથવા હાથપગ ઠંડા થઇ ગયા હોય તથા માથું દુખતું હોય તે મટાડવા માટે આ ક્રિયા ઘણી સહાય આપે છે. માથાના દુખાવામા તથા પગ ઠંડા થઇ ગયા હોય ત્યારે રુધિરનુ વહન ઉપરથી નીચેની બાજુની તરફ ચલાવવાથી પગમા ગરમી આવે છે અને માથું હલકું થઇ જાય છે. જેમ જેમ લોહી નીચે આવતું જશે તેમ તેમ તમને પગમા ગરમી લાગવા માડશે રુધિરસંચાર તમારા સકલ્પને અનુસરે છે અને તાલયુકત શ્વાસ લેવાથી એ કાર્ય વિશેષ સરળ થઇ જાય છે

પ્રાણશકિત ક્ષીણ થઈ હોય ત્યારે શુ કરવું ?

તમને માલૂમ પડે કે તમારી જીવનશકિત ક્ષીણ થતી આવે છે, ત્યારે તમારે તરતજ નવી શકિત શરીરમાં ભરી દેવીજ જોઇએ.એના માટે સર્વોત્તમ વિધિ આ પ્રમાણે છેઃ—બેઉ પગ એકબીજાને અડકે એમ બેસો અને બેઉ હાથની આગળીઓ એકબીજામા ભેરવી દો.આ રીતે એક પ્રકારની વિદ્યુત્‌ની બૅટરી (મડલ) તૈયાર થાય છે અને શરીરને છેડે આવેલાં અંગ–હાથ, પગ વગેરે દ્વારા વહી જતો પ્રાણ રોકાય છે. આટલુ કર્યા પછી કેટલીએક વાર તાલયુકત શ્વાસ લેશો એટલે તમારા શરીરમા ફરીથી નવો પ્રાણ ભરાતો હોય એવો અનુભવ થવા માડશે.

મસ્તિષ્કને ઉત્તેજિત કરવાનો વિધિ

નીચે બતાવેલી કસરતથી યોગીઓ પોતાની મગજશકિતને ખૂબ સતેજ બનાવે છે અને તેમ કર્યાથી તેઓની ચિતનશકિત ઘણીજ પ્રોજ્જવલ બની જાય છે મગજ અને નાડીસસ્થાનની શુદ્ધિ કરવા માટે એ સર્વોત્તમ અને આશ્ચર્યકારક પ્રભાવવાળી માલૂમ પડી છે જેમનો ધધો માનસિક પરિશ્રમ કરવાનો છે, તેમને માટે તે ઘણીજ લાભદાયક છે. આ કસરતથી માનસિક વ્યાપાર કરવાની વિશેષ શકિત પ્રાપ્ત થશે એટલુંજ નહિ, પણ ભારેમાં ભારે માનસિક શ્રમ કર્યા પછી પણ આ ક્રિયાવડે તેમનું મગજ તાજું અને સ્વચ્છ થએલું જણાશે.

મેરુદંડ બરાબર સીધી લીટીમાં રહે એવી રીતે ટટાર બેસો દૃષ્ટિ બરાબર સામેજ રાખો. હાથને જાંઘની ઉપર ગોઠવી દો. પછી તાલયુક્ત શ્વાસ લો, પણ બેઉ નસકોરાદ્વારા શ્વાસ ન લેતા ડાબા નસકોરાને અંગુઠાથી બંધ કરી જમણા નસકોરાદ્વારા શ્વાસને અંદર ખેંચો. પછી અંગુઠો ઉપાડી લઈને જમણું નસકોરૂં આંગળીવડે બંધ કરો અને ડાબા નસકોરાદ્વારા શ્વાસ બહાર કહાડી નાખો. પછી જમણા નસકોરાને તેમનું તેમ બંધ રહેવા દઈ ડાબા નસકોરાદ્વારા શ્વાસને અંદર ખેંચો અને તેને બંધ કરી જમણા નસકોરા દ્વારા શ્વાસને બહાર કહાડો. આ પ્રમાણે વારાફરતી નસકોરામારફતે શ્વાસ લેતા જાઓ અને મૂકતા જાઓ. યોગીઓમાં આ ક્રિયા ઘણા જૂના વખતથી ચાલી આવેલી છે અને શ્વસનવિદ્યાની બધી કસરતોમા તે સૌથી મુખ્ય અને વિશેષ લાભદાયક છે. પાશ્ચાત્ય લોકો આ ક્રિયામાં જાણે યોગવિદ્યાનુ બધુંજ રહસ્ય સમાઇ જતું હોય એમ માની બેસે છે. તેમનો ખ્યાલ તો ઘણે ભાગે એવો હોય છે કે યોગી માત્ર પલાંઠી વાળીને બેસે છે અને વારાફરતી નસકોરામારફતે શ્વાસ લે-મૂક કર્યા કરે છે અને તે ઉપરાત તે કશું કરતો નથી. અમે આશા રાખીએ છીએ કે યોગવિષે પાશ્ચાત્ય પ્રજાની આવી ગેરસમજુતી દૂર થશે અને શ્વસનવિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ સમજીને તેના પ્રયોગના લાભ તેઓ લેતા થશે.

યોગીઓની સર્વશ્રેષ્ઠ માનસિક શ્વસનક્રિયા

આ ઉપરાંત યોગીઓને અતિપ્રિય એવી એક બીજી શ્વસનક્રિયા છે; તેનો તેઓ કોઇ કોઈ વાર પ્રયોગ કરતા જોવામાં આવે છે. ઉપલા મથાળામાં જે નામ લખ્યું છે, તેના જેવા ભાવાર્થનું સંસ્કૃત ભાષામાં તેનું નામ આપેલુ છે. તેને સૌથી છેલ્લી આપવાનું કારણ એ છે કે તેનો અભ્યાસ કરનાર તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં તથા માનસિક કલ્પના અથવા ધારણા કરવામાં પાકો થએલો હોવો જોઇએ અને એ બેઉ બાબતોમા પૂર્વે બતાવાઇ ગએલી કસરતોવડે ત તૈયાર થયેલો હોવો જોઇએ. હિંદુયોગીઓમાં એક જૂની કહેવત ચાલી આવે છે કે: “જે યોગીઓ પોતાનાં અસ્થિમા થઇને શ્વાસ લે છે તેને ધન્ય છે” એ કહેવતવડે આ મહાપ્રાણાયામનુ મૂળ તત્ત્વ ટુંકામા સૂચિત થાય છે આ ક્રિયાવડે આખું શરીર પ્રાણથી ભરપૂર બની જાય છે અને સાધક આ ક્રિયા પૂર્ણ કરી રહેશે ત્યારે તેના શરીરની માંસપેશીઓ, નાડીઓ, હાડકાઓ, રેસા, તંતુઓ-સારાંશમા શરીરના તમામ અવયવો શકિતથી ભર-

પૂર બની ગયા હશે અને પ્રાણ તથા શ્વાસના તાલના લયમા મગ્ન બની ગયા હશે. એનાથી આખુ શરીરયંત્ર શુદ્ધ બની જાય છે અને જેઓ લક્ષપૂર્વક આ ક્રિયા કરે છે તેમને જાણે પોતાનું શરીર નવેસરથી ઘડાતુ હોય અને માથાથી પગના અંગુઠા સુધીના તમામ અવયવો તાજા બની ગયા હોય એવો અનુભવ થાય છે. તે ક્રિયાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે:—

૧–શરીરને શિથિલ કરીને તદ્દન આરામથી સૂઇ જાઓ.

૨–બરાબર તાલ ઝીલાતા સુધી તાલયુક્ત શ્વાસ લો.

૩–શ્વાસ લેતી વખતે તેમજ છોડતી વખતે એવી ધારણા કરો કે વાયુ પગના હાડકામાથી દાખલ થાય છે અને જતી વખતે તેમા થઇનેજ બહાર ચાલ્યો જાય છે,પછી હાથના હાડકામાથી,જઠરમાથી,જનનેન્દ્રિયમાંથી આવે છે અને જાય છે,એવી ધારણા કરો.પછી જાણે કરોડના હાડકામા થઇને વાયુ આવતો-જતો હોય એવી ધારણા કરો; પછી ચામડીના એક એક છિદ્રમાથી આવતો-જતો હોય અને આખુ શરીર પ્રાણ અને જીવનથી ભરાઇ ગયુ હોય એવી કલ્પના કરો.

૪–પછી તાલયુક્ત શ્વાસ લેતા લેતાંજ પ્રાણનો પ્રવાહ સાત મર્મસ્થાનોમા વહેવડાવો. એ મર્મસ્થાનોના નામ નીચે આપ્યા છે; પણ પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલતી વખતે ઉપરની કસરતોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કલ્પના અવશ્ય કરવીજ.

(अ) કપાળમા, (व) માથાના પાછલા ભાગમા, (क) મગજના નીચલા ભાગમા, (ख) સૈાર્યકેન્દ્રમા, (ग) પેટની નીચેના ખાડામા,એટલે કરોડની નીચેના ભાગમા, (घ) નાભિપ્રદેશમા અને (च) જનનેન્દ્રિયના પ્રદેશમા.

પ્રાણનો પ્રવાહ માથાથી પગ સુધી કેટલીક વાર ઉપર નીચે વહેવડાવી આ ક્રિયા સમાપ્ત કરો.

૫–છેવટે એક શોધકપ્રાણાયામ કરીને ઉઠી જાઓ



अध्याय २६ मो–शिथिलीकरणविज्ञान



શરીરને શિથિલ કરવાની કળા હઠયેાગનું એક મુખ્ય અંગ છે અને ઘણા યેાગીઓ આ બાબતમાં ઘણુંજ લક્ષ અને સાવધાની રાખતા જણાય છે પહેલી દૃષ્ટિએ સાધારણ વાચનારને એમ લાગશે કે શરીરને ઢીલુ કેમ કરી દેવું, વિશ્રાંતિ કેવી રીતે લેવી, એવી સાધારણ અને સૈા કોઇ જાણતાજ હેાય તેવી બાબતની ચર્ચા કરવાનું પ્રયેાજનજ શું ? એ તેા બધાને આવડેજ. અલબત્ત, આ કથન છેક અસત્ય નથી. શરીરને શિથિલ કરવાનેા અને એ રીતે પૂરેા આરામ લેવાનેા પાઠ આપણને સૈાને કુદરતે શીખવેલેા છેજ, અને આ વિજ્ઞાન બરાબર શીખવા માટે નાના બાળકને ગુરુ બનાવવેા જોઇએ. તેની પાસે કુદરતનુ શિક્ષણ તાજું છે; પરંતુ ઉંમરના વધવાની સાથે આપણે નાના પ્રકારની કૃત્રિમ ટેવેા શીખતા જઇએ છીએ અને પૂર્વની સ્વાભાવિક ટેવેાનું આપણને વિસ્મરણ થતું જાય છે. આટલાજ માટે યેાગીઓ પાસેથી ઉપદેશ લેવાનું મનુષ્યને માટે આવશ્યક થઇ પડયું છે

આ બાબતથી માણસેા કેટલા બધા અજ્ઞાન છે, તેનેા પૂરાવેા સામાન્ય ડૉકટરેા પાસેથી મળી શકે છે; કારણ કે જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓનેા મેાટેા ભાગ આ વિષયના અજ્ઞાનમાંથીજ જન્મ લે છે.

વિશ્રામ અને શરીરને શિથિલ કરવાની ક્રિયા એ શરીરની કમજોરી અને સુસ્તીથી તદ્દન જૂદાજ પ્રકારની છે. સત્ય હકીકત એવી છે કે જેમણે શરીરને શિથિલ કરવાની રીત સિદ્ધ કરેલી હેાય છે તેઓ વધારે શકિતમાન અને કાર્યદક્ષ બનેલા હેાય છે. તેઓ પેાતાની શકિતને બરબાદ નથી કરતા પણ એકેએક હિલચાલનેા હિસાબ કરીનેજ શકિતનેા ખર્ચ કરે છે

હવે શિથિલીકરણ એટલે શું તે સમજવાનેા પ્રયત્ન કરીએ. એનું ખરે ખરૂં રહસ્ય સમજવા માટે પ્રથમ એનાથી તદ્દન વિપરીત ક્રિયા જેને "આકુંચન" કહે છે તે શું છે તેનેા વિચાર કરીએ. જ્યારે કેાઇપણ માસપેશીની મારફતે આપણે કામ લેવા ઇચ્છીએ છીએ ત્યારે તેનુ આકુંચન કરવું પડે છે. અર્થાત્ તે માસપેશીને તંગ કરવી પડે છે. આ ક્રિયા કરવા માટે પ્રથમ મગજમાંથી પ્રેરણા છૂટે છે, તેની સાથે જરૂરનેા પ્રાણ પણ તે સ્થાન તરફ વહન કરે છે અને ઇચ્છાશક્તિની આજ્ઞાનુસાર તે માસપેશી સંકુચિત થાય છે.

ગતિવાહક નાડીઓદ્વારા પ્રાણુ તે સ્થાનપર ચાલ્યેા આવે છે અને માંસપેશી-માં દાખલ થઇને તેના પેાતાના અગ્રભાગ પાસે પાસે ખેંચવાની પ્રેરણા કરે છે. આ રીતે જે અવયવને આપણે હલાવવા ચાહીએ છીએ તેના ઉપર જોર લાગુ પડતા તે કામ કરવા મંડી જાય છે. દાખલાતરીકે ખડીઆમાં કલમ બેાળવી હેાય ત્યારે આપણી ઈચ્છાશકિત ક્રિયાના રૂપે પરિણામ પામે તે પ-હેલાં નીચે પ્રમાણે જૂદી જૂદી ક્રિયાએા થાય છે. પ્રથમ તેા જમણા હાથની અમુક માંસપેશીએામા તથા હાથ અને આંગળીએામાં મગજની પ્રેરણાથી પ્રાણુ-નું વહન થાય છે. તેથી કરીને તે માસપેશીએા સંકેાચાઇને ક્રિયાશીલ બને છે અને કલમને ખડીઆ આગળ લઇ જઈ તેમાં તેને બેાળીને પાછી કાગળ સુધી ખેંચી લાવે છે. આવીજ જાતની ક્રિયા આપણી દરેક હિલચાલને અંગે થ-તીજ રહે છે.આપણે જાણીએ અગર ન જાણીએ પણ ઉપર કહી તેવી ક્રિયા થયા વગર ગતિ ઉત્પન્ન થઇ શકેજ નહિ. જ્યારે કેાઈપણ ક્રિયા આપણે જ્ઞાનપૂર્વક કરીએ છીએ, ત્યારે આપણી ચેતનાશકિત સાહજિક મનને આજ્ઞા કરે છે. તે આજ્ઞાનું તે તત્કાળ પાલન કરે છે અને નિર્દિષ્ટ સ્થળે પ્રાણુનેા પ્રવાહ મેાકલે છે જે ક્રિયાએા જ્ઞાનપૂર્વક થતી નથી તેની અંદર સાહજિક મન આજ્ઞાની રાહ જોતું નથી; પરંતુ પેાતેજ બધી જવાબદારી લઇ લે છે. આજ્ઞા આપવાનું અને તેનું પાલન કરવાનું બેઉ કામ પેાતેજ કરી લે છે, પણ ક્રિયા જ્ઞાનપૂર્વક થએલી હેાય યા ન હેાય તેાપણ તેની અંદર પ્રાણુનેા તેા અમુક પ્રમાણુમા વ્યય કરવેાજ પડે છે. હવે શરીરયંત્રદ્વારા જેટલેા પ્રાણુ સંચિત થાય છે, તે કરતા જો વધારે પ્રાણુનેા વ્યય થયાજ કરે તેા પરિણામે મનુષ્યની શકિત ક્ષીણુ થતી જાય અને છેવટે તે થાકીને લેાથ જેવેા બની જાય. શરીરની અમુક માસપેશીને થાક લાગ્યેા હેાય તેનું કારણુ આનાથી તદ્દન જૂદા પ્રકારનું છે જ્યારે કેાઇ માસપેશીને રેાજના મહાવરા ઉપરાતનુ કામ કરવું પડે છે ત્યારે તેની આકુંચનક્રિયા વખતે તેના તરફ રેાજના કરતાં વિ-શેષ પ્રાણુનું વહન થાય છે, તેથી તેને શ્રમ જણાય છે; પરંતુ અત્રે જે વાત થાય છે તે અમુક માસપેશીના શ્રમની નહિ પણ આખા શરીરની શ્રમિત હાલતની છે.

માંસપેશીએાના આકુંચનદ્વારા તથા પ્રાણુના વહનથી જે શારીરિક હિલચાલ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું આપણે અત્યાર સુધી વિવેચન કર્યું; પણ એ ઉપરાત પ્રાણુનેા વ્યય થવાનું અને માસપેશીને ઘસારેા લાગવાનું એક બીજું

પણ કારણ જોવામાં આવે છે. તે ઘણાખરાના જાણવામા પણ નથી. અમારા વાચકો પૈકી જેઓ મોટાં શહેરોમાં વસનારા છે. તેઓ અમારા કથનનું તાત્પર્ય તરત સમજી જશે, કે પાણીના નળની ચકલી કોઈએ ભૂલથી ઉઘાડી મૂકી હોય તો તેમાંથી જેમ પાણી વહ્યા કરે છે, તેમ પ્રાણનો પણ દુર્વ્યય હમેશા થયાજ કરે છે. આ રીતે પ્રાણની બરબાદી ઘણાખરા લોકો કર્યાજ કરે છે. આપણે શરીરમાંથી નાહક પ્રાણ વહેવડાવ્યાજ કરીએ છીએ અને માંસપેશીઓને ફોગટનો ઘસારો આપ્યાજ કરીએ છીએ.એ રીતે માથાથી પગ સુધીના આખા શરીરયંત્રને ક્ષીણ કર્યાજ કરીએ છીએ.

“ વિચાર ક્રિયાના રૂપમાં પરિણામ પામે છે ” એવું જે મનોવિજ્ઞાનનું સૂત્ર છે તે તો અમારા વાચકોથી અજ્ઞાત નહિ હોય. કોઇ પણ ક્રિયા થઇ શકે તે પહેલાં પ્રથમ તો વિચારમાંથી જન્મ પામનાર કાર્ય કરવા માટે જે ગતિ થવી જોઈએ તે ગતિ કરનાર માંસપેશીઓને હિલચાલ કરવાની મગજદ્વારા પ્રેરણા થાય છે; પણ તરતજ બીજો વિચાર આવતા જો આપણને એમ લાગે કે પ્રથમના સંકલ્પનો અમલ કરવો ઇષ્ટ નથી તો આપણે માસપેશીની ગતિને શરૂઆતમાંથી અટકાવીએ છીએ. દાખલાતરીકે આપણને કોઈના ઉપર ક્રોધ પેદા થયો અને આપણે તેને મારવા તત્પર થયા; મનમાં મારવાનો સંકલ્પ ઉત્પન્ન થતાંની સાથેજ મારવાની ક્રિયામાં વપરાતી હાથપગની માંસપેશીઓમા પ્રારંભિક ગતિ ઉત્પન્ન થવા લાગી;પણ એ ગતિ ક્રિયાના રૂપમા સ્પષ્ટ રીતે પ્રગટ થાય તે પહેલાં મનમાં વધારે રૂડો વિચાર આવ્યો અને તેનાથી મારવાની ક્રિયાને રોકવાનો સંકલ્પ પેદા થયો. આ બધી વાત એક ક્ષણમાજ બની જાય છે. રોકવાનો સકલ્પ થતાંજ બીજી માંસપેશીઓએ પહેલી માંસપેશીઓની ગતિને અટકાવી દીધી. આજ્ઞા કરવાની અને રોકવાની બમણી ક્રિયા એટલી ત્વરાથી થઇ ગઇ કે મનને એ બધી ગતિઓનું જ્ઞાન ન થઇ શક્યું, પણ મારવાની ઇચ્છાથી માસપેશીઓમા ગતિ તો શરૂ થઇ હતી એટલામાં અટકાવવાની ઇચ્છાએ તેનો અટકાવ કર્યો, જેથી એ ગતિ થોડીજ વારમા સ્તબ્ધ થઇ ગઇ. આ કાર્યમા વપરાએલી શક્તિ વ્યર્થ ગઇ એ દેખીતું છે

હવે આજ સિદ્ધાંતને કાર્યના પ્રદેશમાથી વિચારના પ્રદેશમા, અથવા સ્થૂળકાર્યમાથી સૂક્ષ્મ કાર્યના પ્રદેશમાં લાગુ પાડીએ. જેવી રીતે અમુક કાર્ય કરવાના સંકલ્પની પ્રેરણાથી પ્રાણની ગતિ માસપેશી તરફ થઇ, તેવી રીતે નિરંકુશપણે, નકામા આળપંપાળ વિચાર કરવામા પણ થોડો થોડો પ્રાણનો

વ્યય અને માસપેશી તથા નાડીઓનો ઘસારો થયાજ કરે છે. ગરમ પ્રકૃતિના, આકળા સ્વભાવવાળા અને લાગણીના આવેશવાળા માણસોની નાડીઓ હમેશા પ્રાણ અને શકિતનું વહન કરવાનું કામ કરતીજ રહે છે અને અનિયંત્રિત, નિરંકુશ મનોદશાને પરિણામે તેમની માસપેશીઓ પણ તંગ ને તગ હાલતમાંજ રહે છે. તેમને ઘડીભરનો વિસામો મળતો નથી, અને એ બધો પરિશ્રમ પાછો ફોકટનોજ વિચાર કૃતિમા પરિણામ પામે છે અને હમણાં આપણે કહી ગયા તેવા સ્વભાવવાળા માણસો વારવાર પોતાના વિચારદ્વારા માસપેશીઓ તરફ એકવાર પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી ક્રિયાને અટકાવવા સારૂ પાછો બીજો પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે. એ રીતે તેઓ નિરંતર શકિતનો વ્યય કર્યાજ કરે છે. એથી ઉલટું જેઓ સ્વભાવે કરીને અથવા અભ્યાસવડે શાત અને ધીર પ્રકૃતિના છે, જેઓ મનના વેગ ઉપર કાબુ રાખી શકે છે, તેમને આવા લાગણીના આવેશનો તથા તેનાં માઠા પરિણામનો કડવો અનુભવ લેવો પડતો નથી. તેઓ હમેશા સ્થિતપ્રજ્ઞની માફક સર્વદા મનની વૃત્તિઓને નિયમમા રાખતા અને જગતના વ્યવહારમાં મચેલા હોવા છતાં શાતિનો અનુભવ કરી શકે છે. તેમના વિચારો લગામવિનાના ઘોડાની માફક દોડાદોડ કરતા નથી. તેઓ પોતાના વિચારોના સ્વામી છે, ગુલામ નથી.

સમય જતા આવેશના વિચારોને ક્રિયાનું રૂપ આપવાની અને પછી તેને અટકાવવાની ટેવ બંધાઇ જાય છે,એ ટેવ જૂની, ઘર કરી બેઠા જેવી થાય છે; એવાં માણસોની નાડીઓ અને માસપેશીઓ હમેશાં તગ ને તગ હાલતમાં રહે છે. એનું પરિણામ એ થાય છે કે એમના શરીરમાથી પ્રાણ અને જીવનશકિત લાગલાગટ વહ્યાજ કરે છે એમની માંસપેશીઓ હમેશાં તંગ હાલતમાં રહે છે, તે બતાવી આપે છે કે તેની અદર પ્રાણનો થોડાઘણો પ્રવાહ આવ્યાજ કરે છે અને એ પ્રાણને વહન કરવાના કામમા તેમની નાડીઓ હમેશાં રોકાએલીજ રહે છે આ પ્રસંગે અમને એક ભલી ડોશીમાની વાત યાદ આવે છે. તે એકવાર આગગાડીમા બેસીને નજીકના કોઈ શહેરમા જતી હતી. તેને ત્યાં પહોચી જવાની એટલી બધી ઇન્તેજારી હતી અને ત્યા જવાના વિચારથી તેને એટલો આનંદ પ્રાપ્ત થતો હતો કે તેનાથી પોતાની જગ્યાએ નિરાંતે બેસી શકાતું પણ નહિ તે પાટલીની છેક કોર આગળ અધૂકડી બેઠી હતી અને ઇન્તેજારીને લીધે તેનુ શરીર આગળ નમી ગયું હતું. આવી સ્થિતિમાં તેણે ૧૯ માઇલની મુસાફરી કરી. તેનું મન આગગાડીને વધારે ત્વરાથી દો-

ડવા ઉત્તેજન આપી રહ્યું હતું. પોતાની મુસાફરી જલ્દી પૂરી થાય એવી તેની પ્રબળ આકાંક્ષા હતી,તેથી તેના સંકલ્પે સક્રિયરૂપ ધારણ કર્યું હતું અને પોતાના શરીરને શિથિલ કરીને નિરાતે આરામથી બેસવાને બદલે તે આખી મુસાફરી દરમ્યાન તંગ ને તંગ હાલતમાં બેઠી હતી.આપણામાંથી ઘણા માણસો આ ડોસીની માફકજ વર્તન રાખે છે.કોઇ ચીજને જોતાંની સાથેજ ભારેઆતુરતાપૂર્વક આપણે તેના તરફ આખું શરીર ખેંચી નાખીએ છીએ;અથવા તો કોઇ ને કોઇ રીતે શરીરની માંસપેશીઓને તંગ હાલતમા રાખીએ છીએ. જોરથી મુઠ્ઠીઓ વાળીએ છીએ,નાક અને ભમર ચડાવીએ છીએ,જોરથી હોઠ પીસીએ છીએ, દાતનીચે હોઠ દબાવીએ છીએ, દાત પીસીએ છીએ અને એવી એવી કેટલીએ નકામી ચેષ્ટાઓ કરીએ છીએ એ માનસિક દશાઓનાં સક્રિય સ્વરૂપ છે. તેનાથી પ્રાણની ફોકટ બરબાદી થાય છે. આ ઉપરાત બીજી ઘણીએ કુટેવો લોકોમાં જોવામાં આવે છે. કોઇ તબલાં બજાવતા હોય તેમ ટેબલપર આંગળાં અફાળ્યાજ કરે છે, કોઇ હાથપગના અંગુઠા હલાવ્યા કરે છે, કોઇ આંગળીઓ નચવે છે, કોઈ જમીનપર પગ ઠોકયા કરે છે, કોઈ ચાવતા હોય તેમ દાંતની સાથે દાંત દબાવ્યા કરે છે, કોઇ નખ કરડે છે, તો કોઈ પેન્સિલ કરડે છે; આવી આવી ખોટી ચેષ્ટાઓથી પ્રાણનો વ્યર્થ વ્યય થયાજ કરે છે.

માંસપેશીઓનુ આકુંચન એટલે શું તે તો હવે આટલા વિવેચનથી સૌને સમજાયું હશે. હવે પાછા આપણે શિથિલીકરણનો વિચાર કરવા પ્રવૃત્ત થઇએ.

જે અવયવ શિથિલ થયા હોય છે,તેમાં પ્રાણનો પ્રવાહ વહેતો નથી તંદુરસ્ત હાલતમા શરીરના ધર્મો બજાવવા માટે બહુજ થોડો પ્રાણ શરીરના અવયવોમાં પ્રવાહિત થાય છે; પણ જ્યારે માંસપેશીનું આકુંચન થાય છે ત્યારે જે પ્રાણનો પ્રવાહ તે તરફ વહે છે, તેની સરખામણીમા આ હમેશાં વહેતા પ્રાણનું પ્રમાણ અત્યંત અલ્પ છે. શિથિલ થવાથી માંસપેશીઓ અને નાડીઓને ખૂબ વિશ્રાંતિ મળે છે,અને પ્રાણ વ્યર્થ રીતે વહી ન જતા સંચિત થયા કરે છે. નાનાં બાળક અને જાનવરોને ધ્યાનપૂર્વક અવલોકતાં શિથિલીકરણનુ સ્વરૂપ સમજાય છે. કેટલાક પુખ્ત ઉંમરના માણસોમા પણ એ જોવામાં આવે છે. સુસ્ત, એદી માણસ એ શિથિલીકરણના ઉદાહરણરૂપ નથી. સુસ્તી અથવા જડતા અને શિથિલીકરણ એ બેની વચ્ચે ઘણો ફરક છે.શિથિલીકરણ તો ઉદ્યમની વચમા થોડા કાળનો વિસામો છે કે જેથી કરીને થોડી મહેનતે ઝાઝું કામ થઇ શકે. સુસ્તી એટલે શિથિલતા નહિ પણ કામની કાયરતા છે અને

એનું પરિણામ અકર્મણ્યતાસિવાય બીજું શું હોય ?

જે માણુસ શિથિલીકરણ અર્થાત્ શકિતસંચયનુ રહસ્ય જાણે છે અને તેનેા અમલ કરે છે,તે સૌથી વધારે ઉત્તમરીતે પેાતાનું કાર્ય કરી શકે છે. તે સેાળ આના જેટલા પરિશ્રમથી સેાળ આની કાર્ય કરે છે, તે પેાતાની શકિત નથી બરબાદ કરતેા, નથી તેને બગાડી નાખતેા અથવા નથી તેને વ્યર્થ વહેવડાવી નાખતેા. સાધારણ માણુસેા જેઓ આ નિયમથી અજ્ઞાત છે, તેઓ એક કામમા જેટલી શકિત ખર્ચવી જોઈએ તે કરતાં ત્રણુથી પચીસગણી વધારે શકિત ખર્ચી નાખે છે. શારીરિક કે માનસિક કેાઈ પણ જાતના કામમાં તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે શકિતની હાનિ કરે છે.તમને જો અમારા કથનમા સંશય પડતેા હેાય તેા તમારા કેાઇ પરિચિત માણુસને ધ્યાનપૂર્વક તપાસી જુએા. તમને માલમ પડશે કે તે કેટલીએવાર નકામી હિલચાલેા કરતેા હેાય છે તેના મનની વૃત્તિએા ઉપર તેનેા કાબુ નથી,તેને લીધે તેની શકિતનેા નાહક વ્યય થયા કરે છે.

યેાગના આચાર્યો પેાતાના શિષ્યેાને પુસ્તકેામારફતે ઉપદેશ આપતા નહેાતા.ભારતવર્ષમા ચેાપડીએામાથી શીખવવાનેા રિવાજ ન હતેા પણ ગુરુને મેાઢેથી સાભળીને શિષ્ય ઉપદેશ ગ્રહણ કરતેા. ગુરુએા કુદરતના અવલેાકન, તથા ઉદાહરણદ્વારા શિષ્યેાને શીખવતા. તેમ કરવાથી શિક્ષણનેા ભાવાર્થ શિષ્યેાના મનમા ઉડા ઉતરી જતેા હઠયેાગના આચાર્યો પેાતાના શિષ્યેાને શિથિલીકરણનેા ઉપદેશ દેતી વખતે બિલાડી, ચિત્તા વગેરે એજ જાતિનાં જાનવરેા તરફ તેમનુ લક્ષ્ય ખેંચતા; કેમકે એ જાનવરેા ત્યાંના જંગલેામાં ઘણા જોવામા આવે છે.

તમે કદિ બિલાડીને આરામ લેતી દીડી છે ? ઉદરના દરની નજીકમા તેને લપ્પાઈને બેસી રહેતી તમે જોઇ છે ? જ્યારે તે આરામ લેતી પડી હેાય છે, ત્યારે તમે જરા વધારે ધ્યાન આપીને નિહાળેા. તે કેવી આરામભરેલી સુંદર હાલતમા શરીરને સંકેાડીને પડી છે ? નથી તેની માસપેશીએાનુ લેશમાત્ર આકુંચન ! નથી તેમની તંગ હાલત ! તેની અદર રહેલી તમામ શકિત વિશ્રામ લેતી પડી છે,છતા પણ તે હુમલેા કરવા માટે હમેશા તૈયાર ને તૈયારજ છે. તે દેખાય છે સ્થિર અને ગતિહીન. જાણે મરી ગઇ હેાય તેમ પડેલી છે; પણ જોતા રહેજો, વખત આવતાજ તે વિજળીની ઝડપથી છલંગ મારવાની. બિલાડી જ્યારે આરામ લેતી હતી ત્યારે તેનામા ગતિ નહુતી,માસપેશીઓનું

આકુંચન ન હતું તોપણ તે જીવંતપ્રાણીનો વિશ્રામ હતો-આળસુ એદીના પડી રહેવા કરતા તદ્દન જૂદાજ પ્રકારનો હતો. તેની માંસપેશીઓમા કંપ ન હતો,નાડીઓ તણાતી ન હતી અને અંગમાથી પસીનાનાં ટીપાં ટપકતા ન હતાં. ક્રિયાના અવયવો પ્રતીક્ષા કરવા માટે ખેચાતા ન હતા. વ્યર્થ પરિશ્રમ અને આકુંચનનો અભાવ હતો. કાર્ય કરવા માટે બધી જરૂરની સામગ્રી તૈયારજ હતી અને કાર્ય કરવાનો અવસર ઉપસ્થિત થતાજ પ્રાણ તાજી માંસપેશીઓ અને આરામ લેતી નાડીઓમા ત્વરાથી ચાલ્યો આવવાનો; અને કાર્યનો વિચાર સ્ફુરતાંજ વિજળીના યંત્રમાંથી નીકળતા તણખાની માફક ક્રિયા પ્રગટ થવાની.

હઠયોગીઓ સૌન્દર્ય, જીવનશકિત અને આરામ લેવાની રીતમાટે બિલાડીનું દૃષ્ટાંત આપે છે તે ઘણુંજ યોગ્ય છે.

હકીકત એવી છે કે જ્યાસુધી શરીરને શિથિલ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થઇ નથી, ત્યાંસુધી કામની અંદર ત્વરા અને સફળતા પણ નહિજ આવે. જે માણસ બધો વખત ચંચળ અને અસ્થિર હાલતમા રહે છે, અકળાયા કરે છે, આવેશમાં આવી જાય છે, પગને ઉંચાનીચા કરીને અફાળ્યા કરે છે તે પોતાનું કામ ઉત્તમ રીતે નથીજ કરી શકતો. કાર્ય કરવાનો સમય આવી પહોચ્યા પહેલાંજ તે પોતાની જાતને થકવી નાખે છે. જે સ્વભાવે શાંત છે, શિથિલીકરણનું મહત્ત્વ જે સમજે છે, આરામ લઇ જાણે છે તેના ઉપરજ કામનો આધાર રાખી શકાય. જેઓ સ્વભાવે ચંચળ હોય તેમણે આ વાંચીને નાઉમેદ નજ થવું. જેમ બીજા ગુણ અભ્યાસવડે કેળવી શકાય છે તેમ શિથિલીકરણ અને આરામ લેવાની આવડત પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જેમને શિથિલીકરણનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મેળવવું હોય તેમને માટે આની પછીના અધ્યાયમા થોડોક સરળ ઉપદેશ આપવામા આવશે.



અધ્યાય ૨૭ મો—શિથિલીકરણના નિયમો

વિચાર જેમ ક્રિયામા પરિણામ પામે છે, તેમ ક્રિયાની અસર મન ઉપર પણ થાય છે એ બેઉ સત્યો એકબીજાની સાથે સંકળાએલાં છે. જેટલું સત્ય એકમા રહેલું છે, તેટલુંજ બીજામા પણ છે. મનની શરીરપર કેટલી બધી અસર થાય છે તે વિષે તો આપણે ઘણુંએ વાચ્યું છે અને સાંભળ્યું છે, પણ શરીરની સ્થિતિ,તેનામા થતી વિકૃતિ—એ બધાની અસર મન ઉપર પણ થાય છે, એ અગત્યની વાતનું વિસ્મરણ થવું ન જોઇએ. શિથિલીકરણના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરવા માટે આ બેઉ સત્યો હમેશાં સ્મરણમાં રાખવાનાં છે.

માનસિક વિકારો શારીરિક ક્રિયાઓનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેમાંથી માસપેશીનું આકુંચન કરવાની કેટલીએ હાનિકારક, અને મૂર્ખાઇભરેલી ક્રિયાઓ જન્મ લે છે. આથી ઉલટુ એમ પણ જોવામા આવે છે કે શરીર તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવાથી આપણી કેટલીએ નહિ ઇચ્છવા જેવી માનસિક દશાઓ ઉત્પન્ન થાય છે અથવા તો તેમને ઉત્તેજન મળે છે જ્યારે આપણે ગુસ્સે થઇએ છીએ ત્યારે આપણો જુસ્સો જોરથી વાળેલી મુઠ્ઠીઓરૂપે પ્રગટ થાય છે.તેજ પ્રમાણે જો આપણે હોઠ પીસવાની, ભવાં ચડાવવાની અને જોરથી મુઠ્ઠીઓ વાળવાની ટેવ પાડીશું તો તેમની માઠી અસર આપણા મન ઉપર એટલે સુધી થશે કે આપણે જરા જરામા ગુસ્સે થઈ જઇશું. નેત્ર અને હોઠને હસવાની સ્થિતિમા મૂકીને થોડીવાર સુધી એ ને એ સ્થિતિમાં રહેવા દેવાથી તમને ખરેખરૂં હસવું આવે છે, એ પ્રયોગ તો ઘણાને યાદ હશે

માસપેશીઓના આકુચન જેવી હાનિકારક, પ્રાણની વ્યર્થ બરબાદી કરનારી અને નાડીઓને ઘસારો પહોચાડનારી ક્રિયા અટકાવવાને માટે સૌથી પ્રથમ તો શાંતિ અને વિશ્રામયુક્ત માનસિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. એ સ્થિતિ સિદ્ધ કરી શકાય છે જો કે પ્રારભમાં મુશ્કેલ તો જણાય છે, પરંતુ ચાલુ મહાવરો રાખ્યાથી પરિશ્રમનું શુભ ફળ અંતે મળ્યા વગર રહેતું નથી. ક્રોધ અને ચીડિયાપણાનો ત્યાગ કરવાથી મનની સમતા, પ્રસન્નતા અને એક પ્રકારની માનસિક વિશ્રાંતિની સ્થિતિ પેદા થાય છે. ક્રોધ અને ચીડિયાસ્વભાવનુ મૂળ કારણ ભય હોય છે અને ભય તથા વ્યગ્રતાને આપણે પ્રારભિક માનસિક દશાઓ માનતા આવ્યા છીએ, તેથી તે રીતે તેમનો

જય કરવા પ્રયત્નવાન થઇશું. યેાગી શરૂઆતથીજ ક્રોધ અને ચીડીઆપણા ઉપર જીત મેળવવાનેા પ્રયત્ન કરે છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે એની તમામ શકિતએા વિકસિત થયા પછી પણ તે હમેશાં ક્ષેાભહીન અને શાંત અવસ્થામાં રહે છે અને શકિત તેમજ પ્રતિભાની મૂર્તિરૂપ દેખાય છે. પર્વત, સમુદ્ર તથા એવાં બીજા સંયત શકિતનાં સ્વરૂપેાના જેવીજ અસર તે જોનારના મન ઉપર નીપજાવે છે. તેની પાસે જતાંજ ભાસ થાય છે કે આપણે શકિતના કેાઈ ભરપૂર અને સુવિશ્રાંત ભંડારની નિકટ ઉભા છીએ. ક્રોધ તેા જાણે નીચ જીવેા તથા તેમના જેવાંજ માણસેાને યેાગ્ય ક્ષુદ્ર મનેાવિકાર હેાય એમ યેાગી માને છે. વિકસિત મનુષ્યને માટે ક્રોધ તદ્દન પ્રતિકૂળ અને અનૈસર્ગિક છે. તે ક્રોધને અલ્પકાળની ઉન્માદ અવસ્થા માને છે અને જેએા પેાતાના મન ઉપરનેા કાબુ ગુમાવીને ક્રોધને વશ થાય છે તેમને તે દયાપાત્ર ગણે છે. ક્રોધવડે કેાઇપણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી અને શકિતની ફેાગટ બરબાદી થાય છે તથા મગજ અને નાડીયંત્રને પ્રત્યક્ષ રીતે હાનિ પહેાચે છે. વળી ધાર્મિક પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને તેા ભારે નુકસાન પહેાંચે છે, એ કહેવાની તેા ભાગ્યેજ જરૂર હેાય. આ ઉપરથી કેાઇએ એમ ન સમજવું કે યેાગી ભીરુ અને હિચકારેા મનુષ્ય હેાય છે. વાસ્તવિક રીતે યેાગી ભયને તેા જાણુતેાજ નથી. તેની શાંતિ તેા શકિતની દ્યોતક છે;.નિર્બળતાની નિશાની નથી. અસાધારણ બળવાન પુરુષેા હમેશાં ઘમંડ અને ખેાટી ધમકીએાથી દૂર રહે છે, એ તમે કદ જોયું નથી ? એ અપલક્ષણ તેા જેએા શરીરે નબળા છે અને છતાં માત્ર વાણીવડેજ પેાતાને બળવાનમાં ખપાવવા માગે છે, તેમનામાંજ હેાઈ શકે. યેાગી ચીડીઆપણાને પણ પેાતાની માનસિક સ્થિતિમાંથી દૂર કહાડી નાખે છે; કારણ કે તે પણ શકિતનેા નાશ કરવાની મૂર્ખાઇ છે. તેનાથી કદિ લાભ થતેા નથી અને હાનિ તેા સર્વદા થયાજ કરે છે. જ્યારે કેાઇ વિચારણાયેાગ્ય પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરવાનેા પ્રસંગ આવે છે અથવા કેાઇ કૂટ પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવાનું હેાય છે,ત્યારે તેા તે બહુજ વિચારશીલ બની જાય છે; પણ કદિ ખીજવાટ, ચિંતા કે ચીડીઆપણાને તે વશ થતેા નથી. તે સારી પેઠે જાણે છે કે તેનાથી શકિત અને ગતિનેા નિષ્પ્રયેાજન વ્યય થાય છે અને વિકસિત મનુષ્યને માટે તે સર્વથા પ્રતિકૂલજ છે. તે પેાતાની પ્રકૃતિ અને શકિતએાને એટલે દરજ્જે પિછાણી ગયેા હેાય છે કે ચીડાઇ જવાનેા તેને માટે અવકાશજ નથી. તેણે અભ્યાસના બળથી આ ક્રોધરૂપી પિશાચના

પંજામાથી મુક્તિ મેળવી હોય છે અને તે પોતાના શિષ્યોને પણ એજ ઉપદેશ આપ્યા કરે છે કે ક્રોધ અને ચીડીઆપણામાંથી મુક્તિ મેળવવી એ સાચા યોગનું પહેલું પગથિયું છે.

નીચ વૃત્તિઓ અને મનોવિકારોનું દમન એ યોગશાસ્ત્રની બીજી શાખાઓનું કર્તવ્ય છે, તોપણ શિથિલીકરણની સાથે તેનો સીધો સંબંધ છે; કારણ કે જે માણસ ક્રોધ અને ચીડીઆપણાથી મુકત છે તે અનિચ્છાએ માંસપેશીઓનું આકુંચન તથા નાડીયંત્રને ફોકટ ઘસારો આપી શકિતનો વ્યય કરતો નથી.ક્રોધના આવેશને વશ થએલા માણસની માંસપેશીઓ મગજમાંથી સંચલિત થએલી જૂની પુરાણી અનિચ્છાપૂર્વક પ્રેરણાઓને લીધે તંગ હાલતમાં રહે છે. જે માણસ બધો વખત ચીડીઆપણાના વિકારને સર્વદા વશ રહે છે,તેની નાડીઓ હમેશા તંગ રહે છે અને માસપેશીઓ આકુંચિત અવસ્થામાજ રહે છે. આ ઉપરથી તરતજ સમજાઇ જશે કે જયારે આ નિર્બળતા લાવનાર મનોવિકારના દબાણમાથી કોઇ મનુષ્ય મુક્તિ મેળવે છે, ત્યારે તેની નાડીઓને અને માસપેશીઓને પણ રાહત મળે છે. જો તમારે આ શકિતના ક્ષયમાથી બચવું હોય તો જે ક્ષુદ્ર મનોવિકારમાંથી તે ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી દૂર રહેવાનો અભ્યાસ પાડતા રહો.

હવે શિથિલીકરણથી મન ઉપર શી અસર થાય છે તે જુઓ. તેનાથી માસપેશીઓને તગ હાલતમાથી રાહત મળે છે. તેમ થવાથી તેની અસર મન ઉપર પડતા તે સમતા અને વિશ્રાતિ પ્રાપ્ત કરે છે. શરીરની અસર મન ઉપર અને મનની શરીરપર, એમ બેઉ બાજુએથી કાર્ય કરે એવો આ નિયમ છે.

શરીરને શિથિલ કરવા માટે જે જે ઉપદેશ યોગીઓ પોતાના શિષ્યોને આપે છે તે આગળ જોવામા આવશે, પણ તેની શરૂઆત કરવા અગાઉ અમારે વાચકોના મન ઉપર એક વાત ભાર મૂકીને ઠસાવવાની છે, તે વાત એ છે કે " લગામ છોડી દો." લગામને છોડી દેવામાંજ શિથિલીકરણની ચાવી રહેલી છે. આ ત્રણ નાનકડા શબ્દોનો અર્થ જો તમે બરાબર સમજી લેશો અને તેનો અભ્યાસ કરતા રહેશો તો શિથિલીકરણની બાબતમા યોગીઓના મંતવ્યનું અને પ્રક્રિયાનું રહસ્ય તમારી સમજમા આવી જશે.

શરીરને શિથિલ કરવાના વિષયમા નીચે બતાવેલી ક્રિયા યોગીઓને ઘણીજ પ્રિય છે ચત્તા સૂઇ જાઓ, અંગને પૂરેપૂરૂં ઢીલુંઢસ કરી નાખો; એકેએક અવયવ ઉપરની 'લગામ છોડી દો' આ પ્રમાણે શિથિલ થયા પછી તમારા

મનને માથાથી તે પગસુધી આખા શરીરમાં ભટકવા દો. એમ કરવાથી કોઇ કોઈ માંસપેશીઓ પૂરેપૂરી શિથિલ નહિ થઈ હોય તે જણાઇ આવે તો તેમને પણ પ્રયત્નપૂર્વક શિથિલ બનાવી દો.

આ ક્રિયા જો તમે સારી રીતે કરી શકશો—અને અભ્યાસથી દિવસે દિવસે વધારે સફળતા મળતીજ જશે—તો પરિણામે તમારા શરીરની તમામ માસ-પેશીઓને તમારી મરજીમાં આવે ત્યારે શિથિલ કરી શકશો અને નાડી-ઓને પણ પૂર્ણ વિશ્રાન્તિ આપી શકશો થોડાક ઉંડા શ્વાસ લેતા જાઓ અને તે દરમ્યાન શાંત તેમજ પૂરેપૂરા શિથિલ થઇને પડયા રહો પછી પાસુ મરડી-ને એક બાજુએ સૂઈ જાઓ અને વળી પાછા શિથિલ બની જાઓ આ સ્થિ-તિમા થોડી વાર પડી રહ્યા પછી બીજી બાજુએ ફરી જાઓ અને અંગને ઢીલુ કરીને પડી રહો. તમને અનુભવથી માલૂમ પડશે કે આ ક્રિયા જેટલી વાચી જવી સહેલી છે તેટલી કૃતિમા મૂકવાની અઘરી છે; પરંતુ ધીરજ ગુમાવશો નહિ. મંડયા રહેશો તો અંતે સફળતા મળશે જ્યારે તમે ઢીલા બનીને પડયા હો ત્યારે તમારૂં શરીર ભારે સીસા જેવું બની ગયું હોય અને તમે નરમ સુંવાળી તળાઇપર આરામથી પોઢયા હો એવી કલ્પના કરજો. “સીસા જેવું ભારે” “સીસા જેવું ભારે” એવા શબ્દોનો જપ ધ્યાનપૂર્વક કરતા જજો. વળી હાથ ઉંચા કરી, તેમાંની માંસપેશીઓ ઢીલી કરીને તે માંહેલો તમામ પ્રાણ પાછો ખેચી લેજો કે જેથી કરીને તમારા હાથ પોતાના વજનના ભાર-થીજ પથ્થરની માફક નીચે પડી જાય. શરૂઆતમાં આ ક્રિયા ઘણાખરાને અઘરી તો લાગશે. તેમના હાથ પોતાના ભારથીજ નીચે નહિ પડે, કારણ કે અનિચ્છાપૂર્વક આકુંચન કરવાની ટેવ તેમનામાં રૂઢ થઇ ગઈ હોય છે. એક વાર હાથને પૂરેપૂરા શિથિલ કરતાં આવડી જાય પછી પગના ઉપર એજ પ્રમાણે પ્રયોગ અજમાવો. તેમને પણ એવા ઢીલા બનાવી દો કે તે પોતાના ભારથીજ નીચે ઢળી પડે. પ્રયોગની વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રામ લેતા જાઓ. આ કસરત કરતી વખતે બહુ મનોબળપૂર્વક પ્રવૃત્તિ કરતા નહિ, કારણ કે આપણો હેતુ વિશ્રાંતિ લેવાનો અને સાથે સાથે માસપેશીઓ ઉપર અધિકાર બેસાડ-વાનો છે. પછી માથું ઉંચકો અને તેને પણ પોતાના ભારથી ઢળી પડવા દો. પછી સૂતાં સૂતા એવી કલ્પના કરો કે શરીરનો તમામ ભાર ખાટલા ઉપર અથવા તો પૃથ્વી ઉપર આવી રહેલો છે. તમે કહેશો કે એમાં વળી કલ્પના શાની કરવાની ? સૂતા છીએ એટલે શરીરનો ભાર ખાટલા ઉપર અથવા પૃથ્વી

ઉપર તો છેજ; પણ નહિ, તમારી ભૂલ છે.તમને ખબર નથી પણ તમે તમારા શરીરની કેટલીક માસપેશીઓને તંગ કરીને તમારા શરીરનો કેટલોક ભાર તમે પોતેજ ઉઠાવી રહ્યા છો—તમે તમારી જાતને ઉંચકવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો.એ છોડી દો અને તમારો બધો ભાર ખાટલા ઉપર કે પૃથ્વીપરજ જવા દો. પેલી ડોસી જે ગાડીની બેઠકની કોરપર બેસીને ગાડીને આગળ ધકેલવાના પ્રયત્નમા પોતાની શક્તિની બરબાદી કરતી હતી,તેના જેવી તમે પણ ઘણીવાર ભૂલ કરો છો; કેમકે સૂવુ તે શીખવું હોય તો નાના બાળકની નકલ કરો.તે પોતાના શરીરનો બધો ભાર બિછાના ઉપર ઢાળી દે છે.જો તમે ન માની શકતા હો તો જે બિછાનામા બાળક સૂઈ ઉઠયું હોય તે બિછાનુ જોઇ આવો. બિછાનાની અંદર તેના નાનકડા શરીરના દબાણથી તેની નિશાનીઓ પડી રહી હશે. શિથિલીકરણનું સ્વરૂપ તમને પૂરેપૂરૂં ન સમજાયું હોય તો તમને આ દૃષ્ટાંતમાથી ઘણું શીખવાનું મળશે. તમે ધારણા કરો કે તમારૂં શરીર ભીના કપડાના જેવું ઢીલુંઢસ થઈ ગયું છે– માથાથી પગ સુધી તમે નરમ બની ગયા છો—એક પણ માંસપેશી કે નાડી ઉપર જરાએ દબાણ નથી. થોડા દિવસના અભ્યાસથી તમને તમારી પ્રગતિ જોઈને ઘણી નવાઇ લાગશે અને વિશ્રાંતિની ક્રિયામાથી જયારે તમે પરવારશો ત્યારે તમારૂં શરીર તાજુ઼ં બની ગયું હશે અને નવા કામ હાથમાં લઇને તેમને સારી રીતે પૂર્ણ કરવાનું તમારા શરીરમાં સામર્થ્ય આવી ગયું હશે.

શિથિલીકરણને લગતી બીજી પણ કેટલીક કસરતો હઠયોગીઓ પોતે કરે છે અને શિષ્યોને શીખવે છે તેમાંની કેટલીક ઉત્તમ કસરતો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧—હાથમાથી બધો પ્રાણ ખેંચી લો. માસપેશીઓને એવી ઢીલી કરી નાખો કે મુડદાની માફક હાથ ઢીલા બનીને કાંડા આગળથી લટકવા લાગે. આખો હાથ ન હાલે એમ કાંડાથી આગળા સુધીના ભાગને આમતેમ હલાવો. પછી એજ રીતે બીજા હાથપર પ્રયોગ કરો. પછી બેઉ હાથપર એક સાથે પ્રયોગ કરો. થોડા અભ્યાસ પછી આ ક્રિયા બરાબર સમજી જવાશે.

૨—આ ક્રિયા પહેલી કરતા જરા વધારે અઘરી છે. એમા આગળીઓને ઢીલી કરી સાંધામાથી હલાવવાની છે. પહેલા એક હાથની આગળીઓ ઉપર અને પછી બીજા હાથની આગળીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવાનો છે.

૩—હાથમાથી તમામ પ્રાણ ખેંચી લઇને તેમને બેઉ બાજુએ લટકવા દો.

પછી શરીરને એક બાજુએથી બીજી બાજુ તરફ ઝુલાવો, જેથી તમારા હાથ અંગરખાની ખાલી બાંયની માફક માત્ર શરીરની ગતિને લીધેજ લબડયા કરે. હાથમાં લેશમાત્ર બળ લાગુ ન પડે. પહેલા એક એક હાથપર અને પછી બેઉ હાથપર પ્રયોગ કરવો. આ કસરત શરીરને જૂદી જૂદી દિશાઓ ઘૂમાવીને કરી શકાય છે. માત્ર હાથ લટકતા રહે તેટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. તમારા હાથની સ્થિતિ કેવી થવી જોઇએ તેનો ખ્યાલ તમને અંગરખાની ખાલી બાંયો જોવાથી આવી શકશે.

૪-કાંડું ઢીલું કરી નાખો અને તેને કોણી આગળથી લટકવા દો. તેને બાહુમાથી ગતિ આપો પણ કોણીની નીચેનો ભાગ ચીથરાની પેઠે લબડે તેવો રાખો. પછી એજ પ્રયોગ બીજા હાથપર અને છેવટે એક સાથે બેઉ હાથપર અજમાવો.

૫-પગને તદ્દન ઢીલો કરીને તેને ઘૂંટી આગળથી લટકવા દેવો. આની અંદર થોડાક અભ્યાસની જરૂર છે; કારણ કે પગની હિલચાલ કરનારી માંસપેશીઓ થોડીઘણી તંગ રહે છે; પણ નાનાં છોકરાં જ્યારે તેમના પગનો ઉપયોગ નથી કરતાં ત્યારે તેને ઠીક શિથિલ રાખી શકે છે. પ્રથમ એક પગ પર, પછી બીજા પગપર અને છેવટે બેઉ પગપર પ્રયોગ કરો.

૬-પગમાંથી બધો પ્રાણ ખેંચી લો,ઢીલા બનાવી દો અને ઘૂંટણ આગળથી લબડવા દો.પછી તેમને આમતેમ ઝુલાવો.પહેલો એક પગ અને પછી બીજો.

૭-તકીઆ ઉપર અથવા સ્ટૂલપર અથવા × પુસ્તક ઉપર ઉભા થાઓ અને એક પગને ઢીલો કરીને તેને જાંઘ આગળથી લટકવા દો.પ્રથમ એક પગ ઉપર અને પછી બીજા ઉપર પ્રયોગ કરો.

૮-બેઉ હાથને માથાથી ઉંચા સીધા રાખો. પછી તેમાંનો બધો પ્રાણ ખેંચી લઇને તેને પોતાના ભારથીજ નીચે પડવા દો.

૯-તમારા ઘુંટણને તમારી સામે જ્યાંસુધી ઉંચા કરાય ત્યાંસુધી ઉંચા કરી તેમાંનો તમામ પ્રાણ ખેંચી લઈ તેને પોતાના વજનથીજ નીચે પડવા દો.

૧૦-ગરદન ઢીલી કરી નાખો અને માથાને આગળથી ઢળી પડવા દો, પછી ગરદનમા જોર કર્યા વગર માત્ર તમારા શરીરને ગતિ આપીને માથાને

× પુસ્તક ઉપર પગ મૂકીને ઉભા રહેવાનો વિચાર યોગી રામચરકને અયોગ્ય નથી લાગ્યો.

આમતેમ હાલવા દો; પછી એક ખુરશી ઉપર બેસીને માથું પીઠની પાછળ લટકાવીને બેસો. માથાને છેક ઢીલું કરી દો. તમે તેની અંદરથી જેમ જેમ પ્રાણ ખેંચતા જશો તેમ તેમ તે ઢીલું પડતું જશે અને એક બાજુએ નમવા લાગશે તમને આ સ્થિતિનો સાચો ખ્યાલ આવે તે માટે ઉંઘતા માણસનો ખ્યાલ કરજો જ્યારે માણસ ઉંઘથી ઘેરાઇ જાય છે, ત્યારે તેનું શરીર ઢીલું થતું જાય છે અને ગરદનની માંસપેશીઓ તદ્દન શિથિલ બની જાય છે. તેમ થતાજ માથું આગળ ઝુકવા લાગે છે.

૧૧–ખભા અને છાતીની માંસપેશીઓને ઢીલી કરી નાખો કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ શિથિલ થઇને આગલી બાજુ તરફ ઢળવા માંડે.

૧૨–ખુરશી ઉપર બેસીને કમરની માંસપેશીઓને શિથિલ કરો કે જેથી કરીને ખુરશી ઉપર બેઠાં બેઠા ઉંઘતા છોકરાની માફક તમારા શરીરનો ઉપલો ભાગ આગળની બાજુ તરફ ઢળી પડે.

૧૩–જે કોઇ ઉપર બતાવેલી કસરતોને આટલે દરજ્જે સિદ્ધ કરી લેશે તે ધારે તો ગરદનથી ઘુંટણસુધીના તમામ શરીરને એવું ઢીલું કરી શકશે કે "ઢગલો થઇને" ધીમે રહીને જમીન ઉપર ઢળી પડશે. અકસ્માત્ પડી જવાય તે વખતે આ કસરત જો સિદ્ધ કરી હશે તો બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે. એ વખતે આખા શરીરને શિથિલ કરી દીધાથી ઈજામાંથી બચી જવાશે. નાનું બાળક એકાએક પડી જાય છે, ત્યારે તે આજ રીતે પોતાના શરીરને ઢીલું કરી નાખે છે જેથી કરીને મોટા માણસની માફક તેનો હાથપગ ભાંગતો કે કરમોડ ખાતો નથી, માત્ર બહુજ થોડી ઈજા થવા પામે છે. વળી નિશાથી ચકચૂર થએલા માણસમા પણ આવી શિથિલતાનું દૃષ્ટાંત જોવામાં આવે છે; કારણ કે તેના શરીરની નાડીઓ અને માંસપેશીઓ ઉપરથી તેનો અધિકાર જતો રહેવાથી તે શિથિલ બની ગઇ છે.તે પડી જાય છે ત્યારે માંસના ઢગલાની માફક ઢળી પડે છે, તેથી કરીને તેને બહુજ થોડી ઈજા થાય છે.

શિથિલીકરણની જે વિવિધ કસરતો તમને બતાવવામા આવી છે, તેમાની દરેક કસરતનો થોડીકવાર મહાવરો કર્યા પછીજ બીજી શરૂ કરવી. અહીં માત્ર નમુના બતાવ્યા છે. એજ પ્રમાણે શિથિલીકરણનું તત્ત્વ કાયમ રાખીને સાધક પોતાની બુદ્ધિથી નવી નવી કસરતો યોજી શકે તથા જે બતાવી છે તેમા પણ સુધારોવધારો કરી શકે

શિથિલીકરણના અભ્યાસથી શરીરને પોતાના કાબુમા લાવવાનો તથા

વિશ્રાંતિ મેળવવાનો અનુભવ થાય છે, એ કાંઈ થોડો લાભ નથી. જ્યારે યોગીના શિથિલીકરણના તત્ત્વ ઉપર તમે વિચાર કરતા હો ત્યારે "વિશ્રામમાં શકિત રહેલી છે" એ ભાવના કર્યા કરજો તેમ કર્યાથી થાકી ગએલી નાડીઓને રાહત મળે છે અને પોતાના રોજના વ્યાપારને લગતા કામમાં માંસપેશીઓના અમુક સમૂહનેજ વધારે શ્રમ પહોચવાથી તેઓ જકડાઇ ગયા હોય તો આ કસરતથી તેમને આરામ આપી સહેલાઇથી હલનચલન કરતા કરી શકાય છે વળી ઈચ્છાનુસાર વિશ્રામ લઇને થોડાજ વખતમા નવુ જીવન અને બળ હાસલ કરવાનો આ એક સરળ ઉપાય છે. પૂર્વના દેશોમા લોકોમાંના ઘણાખરા આ શિથિલીકરણની કળા જાણુતા હોય છે, અને રોજના જીવનમા તેનો નિત્ય ઉપયોગ કરે છે. તેઓ કેટલીકવાર એવી લાબી મજલો કરે છે કે જેના ખ્યાલથીજ પશ્ચિમના લોકો તો ડરી જાય. એ લોકો લાંબી મજલ ચાલ્યા પછી એકાદ ઠેકાણે આરામ લેવા સારૂ થોભે છે અને શરીરના એક એક અવયવને ઢીલાઢસ કરી, તેમાંથી તમામ પ્રાણુ ખેંચી લઈ મુડદાની માફક લોટપોટ બનીને સૂઈ જાય છે. બની શકે તો થોડી ઉંઘ લઈ લે છે, નહિ તો ઉપર કહી તેવી સ્થિતિમાંજ થોડીવાર પડી રહે છે. આવી રીતે માત્ર એકજ કલાક આરામ લેવાથી શરીરને એટલી બધી વિશ્રાંતિ મળે છે કે તેટલી વિશ્રાંતિ સાધારણ માણસોને આખી રાત્રિની નિદ્રાથી પણ નહિ મળતી હોય. આ રીતે એકાદ કલાક આરામ લઇ, તાજા બની નવી શકિત પ્રાપ્ત કરીને પાછા તેઓ ચાલવાનુ શરૂ કરે છે. એશિયા અને આફ્રિકાની તમામ ભટકનારી જાતિઓને આ કળા સુવિદિત છે. અમેરિકાના રાતા ઇન્ડિયન લોકો, ભટકતા આરબલોકો તથા આફ્રિકાના હબસી લોકોને આ કળાનું જ્ઞાન સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રાપ્ત થએલું હોય છે. સુધરેલી જાતિઓ આ જ્ઞાન ગુમાવી બેઠી છે, પરંતુ જો તેઓ પુનઃ શીખી લે તો તેમના રોજના વ્યવહારના કામકાજનો વસારો તથા પરિશ્રમ દૂર કરવામાં તે બહુજ ઉપયોગી થઇ પડે.

અંગપ્રસારણનો વિધિ

આરામ લેવાનો એક બીજો ઉપાય શરીરને ખેંચવાનો છે. યોગીઓ તેનો પણ ઉપયોગ કરે છે. પહેલી દૃષ્ટિએ તો એ શિથિલીકરણથી તદ્દન ઉલટીજ ક્રિયા હોય એમ દેખાય છે; પણ ખરૂં જોતાં એ તેનું એક બીજું સ્વરૂપ છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી, કારણ કે જે માંસપેશીઓ જૂની ટેવને લીધે આકુંચિત અવસ્થામાં રહેલી છે તેમાંથી આ ક્રિયા તમામ ખેંચાણ કહાડી

નાખે છે અને શરીરના તમામ અવયવોમા પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલીને પ્રાણની સમતા કરી આખા શરીરને રાહત આપે છે. જ્યારે આપણે છેકજ થાકી જઈએ છીએ,ત્યારે કુદરતજ આપણને હાથપગ ખેંચીને આળસ મરડવાની ફરજ પાડે છે.આપણે એ પાઠ કુદરતની પાઠશાળામાંથીજ શીખવાનો છે. કેટલીકવાર ઈચ્છાપૂર્વક અને કેટલીકવાર અનિચ્છાપૂર્વક શરીરના અવયવોને ખેચીને આરામ લેતા શીખવુ જોઈએ તમે ધારો છો તેટલું એ સહેલ નથી. એનો પૂરેપૂરો ફાયદો મેળવવા માટે એનો પણ બીજી ક્રિયાઓની માફક અભ્યાસ કરવો પડે છે.

શિથિલીકરણની કસરતો જે ક્રમમા આપવામા આવી છે તેજ ક્રમમાં એક પછી એક કસરત લેવા માડો. માત્ર તફાવત એટલોજ કે અહીં શરીરને શિથિલ કરવાને બદલે તંગ કરવાનું છે. પગની પાનીથી શરૂ કરી આખા પગ ઉપર એ પ્રયોગ કરો. પછી હાથ અને ગરદન ઉપર એજ પ્રમાણે અજમાવો. પગ, હાથ, બાહુ, ગરદન તથા શરીરના બીજા અવયવોને જે જે રીતે ખેંચ્યાથી તમને આ ક્રિયાનો પૂરેપૂરો લાભ મેળવવાનો સભવ દેખાય તે બધી રીતે ખેંચી જુઓ. બગાસું ખાતા ડરશો નહિ. એ પણ શરીરને ખેચવાની એક તરકીબ છે. તાણવાથી માસપેશીઓ ખેંચાઈને તંગ થશે પણ છોડી દીધા પછી ભારે વિશ્રાન્તિ અને સુખ મળશે તથા તે આપોઆપ શિથિલ થઈ જશે. અવયવોને ખેંચવાનો ખ્યાલ ન કરતાં શિથિલ કરવાનોજ વિચાર કરતા રહેજો. અમે આને લગતી ખાસ કસરતો આપતા નથી,કારણ કે એના અનેક નમુના વાચકની આગળ મોજૂદ હોવાથી તેનાં ઉદાહરણની અમે જરૂર જોતા નથી. એકવાર તમે વિશ્રાન્તિદાયક પ્રસારણની ભાવનાનું શરણ લેશો એટલે શું કરવું તે તમને કુદરતજ શીખવી દેશે. માત્ર એક સાધારણ સૂચના આપીને અમે આ વિષય સમાપ્ત કરીશું.

જમીન ઉપર પગ જરા પહોળા રાખીને ઉભા રહો. હાથ જેટલા બની શકે તેટલા ઉચા લઈ જાઓ. પછી પગના આગળા ઉપર શરીરનુ વજન આવે તે રીતે ઉભા થાઓ અને જાણે તમે છતને અડકવા જતા હો તેવી રીતે શરીરને ધીમે ધીમે ખૂબ ખેચો. આ બહુ સાદી કસરત છે પણ ઘણીજ વિશ્રાન્તિ આપનારી છે.

તમારા શરીરને ખૂબ શિથિલ કરીને ચારે દિશાએ ખૂબ હલાવો; માત્ર તમે જેટલો ભાગ હલાવવા માગતા હો તેટલોજ હાલે અને બીજો ભાગ ન

હાલે એટલી કાળજી રાખીને શરીર હલાવ્યાથી પ્રસારણનો એક બીજો પ્રકાર તમારા સમજવામાં આવશે. પાણીમાં તરી આવ્યા પછી કૂતરો કેવી રીતે શરીર હલાવીને પાણી ખંખેરી નાખે છે તે જોયાથી તમને આ ક્રિયાનો ઠીક ખ્યાલ આવી જશે.

શિથિલીકરણની અત્રે બતાવેલી કસરતો યથાવિધિ કરવામા આવે તો તેનાથી નવું બળ પ્રાપ્ત થાય છે અને કામ કરવાને નવો ઉત્સાહ સ્ફુરે છે. ખૂબ થાક લાગ્યા પછી ખૂબ મર્દન કરીને સ્નાન કર્યા બાદ એક મીઠી ઉંઘ લીધા પછી જે લાગણી થાય છે, તેવીજ લાગણી આ કસરતોને અંતે થવી જોઇએ.

મનને શિથિલ કરવાનો વિધિ

હવે આ અધ્યાય સમાપ્ત કરતા પહેલાં મનને શિથિલ કરવાની એક ક્રિયા બતાવવામાં આવે છે. શરીરને શિથિલ કરવાથી તેની અસર મન ઉપર થાય છે અને તેથી મનને આરામ તો મળે છેજ; પણ મન શિથિલ થયું હોય તો તેની અસર શરીરપર થાય છે અને તેથી શરીરને રાહત મળે છે. ઉપર બતાવેલી કસરતો કર્યા છતાં જેમને પૂરેપૂરો વિશ્રાંતિનો અનુભવ ન થયો હોય તેમને માટે અમે મનને શિથિલ કરવાની રીત બતાવીએ છીએ.

શરીરને શિથિલ કરીને શાંતિપૂર્વક આરામથી બેસી જાઓ અને બહારની વસ્તુઓમાથી તથા બીજા આડાઅવળા વિચારોમાથી તમારા મનને મુક્ત કરો; કારણ કે મનને વિચારોમા રોકી રાખવાથી માનસિક બળ ક્ષીણ થાય છે. બહારના વિષયમાંથી મન નીકળી જાય એટલે તેને તમારૂં સત્ય સ્વરૂપ–તમારો આત્મા–તેની સાથે તમારા મનને જોડી દો. તમે તમારા શરીરથી તદ્દન અલગ થઇ ગયા છો અને શરીરથી તમે છૂટા થઇ જાઓ તોપણ તમારા વ્યક્તિત્વને ક્ષતિ નહિ પહોચે એવી ધારણા કરો. આ ભાવનાની અંદર ડૂબી રહેવાથી તમને આનંદમય વિશ્રામ, શાંતિ અને સંતોષનો અનુભવ થશે. તમારા પાર્થિવશરીરમાથી તમારા મનને ખેંચી લઇ તમારા સત્ય સ્વરૂપમા સ્થિર કરવાની જરૂર છે ત્યારપછી તમારી આસપાસની વિશાળ અનંત સૃષ્ટિ, જેની અંદર કરોડો તેજસ્વી સૂર્ય પોતપોતાની આસપાસ ફરતી ગ્રહમાળાઓને લઇને ઘૂમી રહ્યા છે, તેની કલ્પના કરો. દિશા અને કાળના અનંત વિસ્તારની કલ્પના કરો. આખા

બ્રહ્માંડમાં સચરાચર જીવન જૂદે જૂદે રૂપે વિલસી રહ્યું છે અને તેમા તમારી પૃથ્વી અને તમે પોતે એક ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર અણુ જેવા છો, એવો ખ્યાલ કરો. પછી એ વિચારમાળાના કેટલાંક પગથીઆં વટાવી જઈ એવી ભાવના કરો કે તમે મહત્‌ના એક અણુમાત્ર છો, તોપણુ તમે એ વિરાટના એક અંશ છો. જે આત્મતત્ત્વ સર્વત્ર વ્યાપી રહ્યું છે,તેનું તમે એક કિરણ છો. તમે અમર, નિત્ય અને અવિનાશી છો. તમે પૂર્ણના એક આવશ્યક અંગ છો કે જેના અભાવે એ પૂર્ણ પૂર્ણ નથી રહી શકતું. તેની રચનાને સંપૂર્ણ કરનાર એક આવશ્યક અંગ તે તમેજ છો. એવી ભાવના કરો કે તમે એ મહજ્જીવનના તમામ અંગોની સાથે સંપર્ક કરી રહ્યા છો, અને એ મહજ્જીવન તમારામાં સ્ફુરી રહ્યું છે. મહજ્જીવનનો અનંત મહાસાગર તમને પોતાના વક્ષઃસ્થલ ઉપર હીંચકાવી રહ્યો છે.પછી એ મનોસૃષ્ટિમાથી જાગૃત થઇને તમારા પાર્થિવ-જીવનમા પુનઃ પ્રવેશ કરો. તમને હવે સ્પષ્ટ અનુભવ થશે કે તમારૂં શરીર તાજુ બની ગયું છે અને મન શાંત તથા બળવાન બની ગયું છે. જે કામ તમે દિવસના દિવસ સુધી મુલતવી રાખ્યા કરતા હતા તેને ઉકેલી નાખવાનું તમારામા હવે સામર્થ્ય આવી ગયું છે. તમે મનના ઉચ્ચ પ્રદેશોમા ભ્રમણુ કરી આવ્યા તેથી તમે હવે નવી શક્તિ મેળવી આવ્યા છો.

ક્ષણુવારની વિશ્રાન્તિ

કામ કરતા કરતા ક્ષણુ વારની વિશ્રાન્તિ લેવાની રીત જેને અમારા એક યુવાન મિત્રે “ ઉડતા ઉડતા આરામ ” લેવાની રીત કહી હતી તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

સીધા ટટ્ટાર ઉભા રહો માથું ઉંચુ રાખો અને ખભાને જરા પાછળ જવા દો. હાથને બેઉ બાજુએ લટકતા રાખો. પછી પગની એડીઓને ધીરે ધીરે ઉંચી કરી શરીરનો બધો ભાર પગના પંજા ઉપર આવવા દો સાથે સાથે હાથને પણુ ઉંચા કરી ગરુડની પાખની માફક તમારા શરીરની બાજુએ પહોળા કરી દો. જેમ જેમ હાથ પહોળા થતા જાય અને પંજા ઉપર શરીરનો ભાર આવતો જાય,તેમ તેમ શ્વાસ અંદર ખેંચતા જાઓ. તમે જાણે ઉડવાની તૈયારી કરતા હો તેવો અનુભવ થવા માડશે. પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકતા જઇ, એડીઓ ઉપર શરીરનો ભાર લાવતા જાઓ અને હાથને પાછા બાજુ ઉપર લાવી લટકતા રહેવા દો જો તમને કાંઇક ઠીક લાગે તો થોડીકવાર આ ક્રિયા કરજો પગના પંજા ઉપર ઉભા થવામા અને હાથને પહોળા કરવામા શરીર

એવું હલકું હલકું લાગશે અને સ્વતંત્રતાનો એવો અનુભવ થશે કે જેનો ખ્યાલ આ કસરત કરી જોયા વિના આવવો અસંભવિત છે.

अध्याय २८ मो—व्यायामना लाभ

પ્રારંભિક અવસ્થામાં મનુષ્યને કસરતની જરૂર ન હતી. જે છોકરા અને છોકરીઓ કુદરતને પંથે ચાલે છે તેમને હજી પણ જરૂર નથી.પ્રારંભિક દશામાં માણસોને અનેક પ્રકારનાં વ્યવહારનાં કામ જાતે કરવા પડતાં, તેમને બહાર ખુલ્લી હવામાં પરિશ્રમ કરવો પડતો; તેથી કરીને તેમને કસરતના સારામાં સારા ફાયદા અનાયાસેજ મળી જતા. એ લોકોને તેમનો ખોરાક શોધવો પડતો, તૈયાર કરવો પડતો, ખેતી કરવી પડતી, ઘર પણ જાતે બાંધવું પડતું, બાળવાના લાકડાં વીણી કે કાપી લાવવાં પડતા. આવા આવા સેંકડો જાતનાં કામ જે તેમના સાદા જીવનને માટે જરૂરનાં હતા તે બધા તેમને જાતે કરવાનાં હતાં; પરંતુ મનુષ્યજાતિ જેમ જેમ સુધરતી ગઈ તેમ તેમ તે પોતાને કરવાનાં કામ બીજાની પાસે કરાવતી થઈ અને પોતે કાંઈક જૂદીજ પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાતી ગઈ.પરિણામ એ આવ્યું કે હવે ઘણાખરા લોકો કોઈ પણ જાતનું શારીરિક કામ કરીજ શકતા નથી; અને બીજા કેટલાક લોકોને બહુજ સખત મહેનત ઉઠાવવી પડે છે.આથી બેઉને એક રીતે અસ્વાભાવિક જીવન ગુજારવું પડે છે.

માનસિક વ્યાપારવગરનો એકલો શારીરિક પરિશ્રમ જીવનના વિકાસને દબાવી દે છે, તેવીજ રીતે શારીરિક પરિશ્રમવિનાનો એકલો માનસિક વ્યાપાર પણ માનવજીવનના સંપૂર્ણ વિકાસમાટે તેટલોજ હાનિકારક છે. સમતા એ પ્રકૃતિનો કાયદો છે. મધ્યવર્તી માર્ગજ સુખકર છે. કુદરતી જીવનને માટે મનુષ્યની શારીરિક તેમજ માનસિક બેઉ પ્રકારની શક્તિઓનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની બહુજ જરૂર છે,અને પોતાના જીવનમાં શારીરિક અને માનસિક બેઉ પ્રકારના વ્યાપાર પોતાને હાથે થયાજ કરે એવા ધોરણ ઉપર જેઓ પોતાનું જીવન ઘડે છે, તેઓજ સાચી તંદુરસ્તી અને સુખનો અનુભવ કરી શકે છે

નાના બાળકોને તો તેમની રમતમાંથી જરૂરની કસરત મળી જાય છે. કુદરતજ તેમને દોડવાકૂદવા પ્રેરે છે. સમજુ માણસો પણ માનસિક પરિશ્રમને અંતે, જેમાં દોડવાકૂદવાનું આવે એવી રમતગમતોમારફતે શરીરને

કસરત આપે છે. નવી નવી રમતો જનતામા પ્રચાર પામતી જાય છે,તે બતાવી આપે છે કે મનુષ્યની શારીરિક મહેનત તરફની સ્વાભાવિક અભિરુચિ હજી નષ્ટ થઈ નથી.

યોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે રમત તરફ સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ અથવા વ્યાયામ જરૂરનો છે, એવી લાગણી એ મનુષ્યમા રહેલી સ્વાભાવિક વૃત્તિનો અવાજ છે એજ વૃત્તિ મનુષ્યને નાના પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં ગુંથાવાની પ્રેરણા કરી રહી છે. જેના તમામ અવયવો સરખી રીતે પોષાયલાં છે અને જેના કોઇપણ અવયવને પરિશ્રમવિના પોષણ નથી મળતું, તે શરીરનેજ પ્રકૃતશરીર કહેવું જોઇએ શરીરનો જે અવયવ પરિશ્રમ નથી કરતો તેને પોષણ પણ થોડુંજ મળે છે અને એ રીતે વખત જતાં તે નિર્બળ બની જાય છે કુદરતે મનુષ્ય–શરીરના પ્રત્યેક અવયવમાટે સ્વાભાવિક ઉદ્યમ તથા રમતોદ્વારા કસરત મેળવવાનું સાધન નક્કી કરી રાખ્યું છે જેમાં શરીરના અમુક અવયવનેજ મહેનત પડે તેને અમે સ્વાભાવિક ઉદ્યમ કહેતા નથી,કારણ કે તેથી તો અમુક માસપેશીઓને હદથી જાદે પરિશ્રમ સહુન કરવો પડે છે અને તેથી તે જકડાઇ જાય છે. જે લોકો ખુરશીટેબલે બેસીને આખો દિવસ માનસિક પરિશ્રમ કરે છે, તેને જેટલી કસરતની જરૂર છે તેટલીજ પેલા લોકોને પણ છે તો ખરી. એમા ફેર એટલો છે કે પેલો માણસ ઘરની બહાર ખુલ્લામા કામ કરતો હોવાથી તેને તાજી હવાનો વધારે લાભ મળે છે.

વર્તમાન સમયમા શારીરિક વિકાસના જે જે સાધનો વપરાય છે તેમને ખુલ્લી હવાના ઉદ્યમ અને રમતગમતને મુકાબલે બહુજ ઉતરતા પ્રકારનાં માનીએ છીએ.એમા એક તો મનને રજન કરવાનો અવકાશ નથી અને ઉદ્યમ અથવા રમતમા મન જેવું પ્રસન્નતા પૂર્વક પરોવાઇ જાય છે,તેવું આ કસરતોમાં પરોવાતું નથી; તોપણ બિલકુલ કસરત નહિ કરવા કરતા જે હાલ શીખવાય છે તે વધારે સારી છે, પણ જે કસરતથી અમુક માસપેશીઓનીજ ખીલવણી થાય છે અને જે પહેલવાનીને માટેજ શિષ્યોને તૈયાર કરે છે, તેના અમે કટ્ટા વિરોધી છીએ. જે કસરત શરીરના તમામ અવયવોનો યોગ્ય વિકાસ કરે, જેનાથી બધી માસપેશીઓને મહેનત પહોચે, જે શરીરના બધા અગોને પુષ્ટિ આપે, જેની અંદર મન ઘણાના ઘણુ રોકાએલુ રહે અને જે પોતાના શિષ્યોને ખુલ્લી હવામાં રાખે તેજ કસરતને અમે સર્વોત્તમ માનીએ છીએ.

* યોગીઓ પોતાના રોજના જીવનનાં બધાં કામો જાતેજ કરી લે છે એટલે એ રીતે એમને પુષ્કળ વ્યાયામ મળી જાય છે. તે જંગલોમાં ઘણે દૂર સુધી ફરી આવે છે. એ લોકો શહેર કરતાં પર્વત અને અરણ્યમાં રહેવું વધારે પસંદ કરે છે. પોતાના ધ્યાન અને અભ્યાસની વચ્ચે વચ્ચે અનેક પ્રકારની હલકી કસરતો પણ કરે છે. એને માટે વ્યાયામ એ નવી વસ્તુ નથી. માત્ર ફરક એટલોજ કે એ પોતાના શરીરની ગતિની સાથે મનને પણ સામેલ કરે છે. જેમ ઉદ્યમ અથવા રમતમાં મન પરોવાઈ જાય છે, તેવી રીતે યોગીનું મન તેમની કસરતોમાં પરોવાઈ જાય છે. કસરત કરતી વખતે તે પોતાનું બધું લક્ષ કસરતમાજ પરોવે છે અને તે ઉપરાંત સંકલ્પના બળથી હિલચાલ કરતા અવયવમાં પ્રાણનો વધારે પ્રવાહ પણ પ્રેરે છે. આથી કરીને તેને બીજાના કરતા કેટલાકગણો વધારે લાભ થાય છે. જેઓ બેદરકારીથી ઘણો સમય કસરત કરે છે તેના કરતા પાંચ દશજ મિનિટની કસરતથી યોગીઓ દશગણો લાભ મેળવે છે.

શરીરના અમુક ભાગમા ચિત્ત સ્થિર કરવાની ક્રિયા સહેલાઈથી સિદ્ધ કરી શકાય છે. માત્ર તે આપણાથી થશેજ એવી દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થવી જોઈએ. આત્મશ્રદ્ધાના અભાવે જે આભ્યંતરિક બાધાઓ નડે છે, તે દૂર થઈ જશે. પછી શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલવાની અને તે તરફ વિશેષ રુધિર વહેવડાવવાની પોતાના મનને આજ્ઞા કરવાનુંજ બાકી રહે છે. આપણી અનિચ્છાપૂર્વક આપણું મન જ્યારે શરીરના અમુક અવયવમા ચોટે છે, ત્યારે ઉપર કહ્યુ તેવુ કેટલુંક કામ મન પોતાની મેળે કરી લે છે, પરંતુ તેની સાથે દૃઢ સંકલ્પનું બળ ઉમેરાય તો તેની અસર વધારે પ્રબળ અને અધિક પ્રમાણમા થાય છે. દૃઢ સંકલ્પ કરતી વખતે ભમર ચડાવવી, મુઠીઓ વાળવી, દાંત પીસવા અને પ્રબળ શારીરિક પ્રયત્ન કરવો એવું કેટલાક

* આ કેવળ જૂદી વાત છે. હઠયોગ એ શી ચીજ છે તેની [illegible] [illegible] નથી. શારીરિક પરિશ્રમ કરવાની હઠયોગીને મનાઈ છે [illegible]
[illegible] ૫૦૦ કરતા વધારે [illegible] ન ચાલવું, [illegible]
[illegible] ન ચાલવું એવું [illegible] ફરમાન [illegible] રામચંદ્રમહારાજ [illegible]
[illegible] હઠયોગનું અજ્ઞાન [illegible] પાઠ [illegible] ઉપર [illegible]
[illegible] કરતાં [illegible] છે. યોગીની વાત [illegible]
[illegible] નથી.

સમજતા હોય છે; પણ એ તેમની ભારે ભૂલ છે. એમ કરવાથી તો ઉલટી બળની હાનિ થાય છે. ઇચ્છિત ફળને પ્રાપ્ત કરવાનો સરળમાં સરળ ઉપાય એ છે કે જે વસ્તુ આપણે મેળવવા ઇચ્છતા હોઈએ તે આપણને મળશેજ એવી દૃઢ આશા અને વિશ્વાસને કેળવવાં જોઇએ. સંપૂર્ણ આશા અને વિશ્વાસ એ દૃઢ ઇચ્છાશકિતની પ્રભાવશાળી આજ્ઞાજ છે. આ પ્રમાણે એકવાર કરી જુઓ અને તમારા મનોરથ સફળ થાય છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરી લો.

દાખલાતરીકે તમારે તમારા હાથમા પ્રાણનો વિશેષ પ્રવાહ મોકલવો છે; ત્યાંના રુધિરસચારમાં પણ તમારે વિશેષ ગતિ આપવી છે અને એ રીતે તમારે એ અવયવને વિશેષ બળ અને પુષ્ટિ આપવાની ઈચ્છા છે. બસ, તમારે બીજુ કાંઇજ ન કરવું પણ હાથને કોણી આગળથી ઉંચો લઈ પછી તેને ધીરે ધીરે લાંબો કરતા જવું અને દૃષ્ટિ તથા ધ્યાન હાથના ઉપર સ્થિર કરવાં. આટલું કરશો એટલે તમે ધારેલુ પરિણામ લાવી શકશો. આ રીતે હાથની થોડીક હિલચાલ કરશો તો તમને ખબર પડશે કે તમારા હાથને ઘણીજ સારી કસરત મળી ચૂકી છે અને છતા તમારે જરાએ સખત મહેનત કરવી પડી નથી; તેમજ કસરતના કોઈ પણ સાધનનો ઉપયોગ કરવો પડયો નથી. આજ રીતે શરીરના બીજા અંગો ઉપર પ્રયોગ કરી જોવો તમારૂં ધ્યાન તે અવયવમાં પરોવાઇ રહે તેટલા માટે તેને થોડી થોડી ગતિ આપ્યા કરવી. થોડા દિવસના અભ્યાસથી તમને એની ટેવ પડી જશે અને પછી તમે જયારે કસરત કરવાનો આરંભ કરશો, ત્યારે આ ક્રિયા તમારાથી આપોઆપ-જ થઇ જશે. અહીં ધ્યાનમાં રાખવા જેવુ તત્ત્વ એટલુજ છે કે જયારે પણ તમે કસરત કરવાની શરૂઆત કરો, ત્યારે તમે શું કરો છો અને શાને અર્થે કરો છો, એ બે બાબતો ઉપર તમારૂં લક્ષ ચોટવું જોઇએ. એટલું કરશો તો તમને તમારી કસરતનો પૂરેપૂરો લાભ જલદી પ્રાપ્ત થઈ જશે. તમારી કસરત-ને તમારે જીવંત અને મનોરંજક બનાવી દેવી કસરતમા મન પરોવ્યા વિના બેપરવાઇથી કદિ મહેનત કરતા નહિ કસરતની અંદર મન ચોટે એવું કોઇ તત્ત્વ તેની અંદર ઉમેરીને તેનો પ્રયોગ શરૂ કરજો એ રીતે તમે મન અને શરીર બેઉના વ્યાયામના ફાયદા મેળવશો. આ રીતે કસરત કર્યા પછી જયારે તમે તેમાંથી નિવૃત્ત થશો, ત્યારે પૂર્વે કદિ પણ નહિ અનુભવેલી ચેત-નાનો ઝમઝમાટ તમારા શરીરમા વ્યાપી ગયો હશે અને ચહેરા ઉપર અનોખી સુરખી આવી રહી હશે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં અમે વ્યાયામના થોડાક સામાન્ય નમુના આપીશું.તેનો અભ્યાસ કર્યાથી શરીરના ભાગને જોઈતી તમામ પ્રકારની હિલચાલ મળી જશે, દરેક અવયવને પૂરતો શ્રમ મળવાથી તેનામાં બળ આવી જશે. તેનાથી તમે શારીરિક વિકાસ કરી શકશો એટલુંજ નહિ પણ સિપાઇની માફક ટટાર ઉભા રહેવા સમર્થ થશો અને એક પહેલવાનના જેવા ચાલાક અને સ્ફુર્તિવાળા બની જશો. આ કસરતોમાંનો કેટલોક ભાગ યોગીઓનાં આસનોમાંથી લીધો છે અને બાકીનો યૂરોપઅમેરિકાના લશ્કરી સિપાઈઓને અપાતી શારીરિક તાલિમના નમુનાઓમાંથી ચૂંટી કહાડયો છે. લશ્કરને શારીરિક તાલીમ આપવાની યોજના ઘડનારાઓએ પૌર્વાત્ય વ્યાયામશાસ્ત્રનો પણ અભ્યાસ કરીને તેમાથી પોતાના ઉદ્દેશને અનુસાર કેટલીક કસરતો પસંદ કરીને ગ્રહણ કરી લીધી છે.પૂર્વ અને પશ્ચિમ બેઉમાથી સાર સાર લઈને અમે એવી સરસ યોજના તૈયાર કરી છે કે જે કૃતિમાં ઘણી સાદી અને સહેલી છે પણ આશ્ચર્યકારક પરિણામ ઉપજાવે એવી છે. આ વ્યાયામપદ્ધતિની સાદાઈ અને સરલતા જોઈને તમે તેનો નિરાદર કરતા નહિ. તમારા શરીરના સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસમાટે તમારે જેની જરૂર હતી તે આજ ચીજ છે. એમાં એક પણ બિનજરૂરી તત્ત્વ નથી.તે કેટલી ચમત્કારિક છે તે તો તમને અનુભવથી સમજાશે.જો તમે તેનું શ્રદ્ધાપૂર્વક યોગ્ય સમયસુધી સેવન કરશો તો તે તમારા શરીરને તદ્દન નવુંજ બનાવી દેશે.

अध्याय २९ मो–योगीओनी थोडीक कसरतो

આ કસરતોનુ વર્ણન કરતાં પહેલા અમે એકની એક વાત ફરીથી તમારા મનમા ઠસાવવા માગીએ છીએ કે કસરતમા લક્ષ પરોવ્યાવિના કરેલી કસરતથી લાભ થતો નથી. તમારી કસરતમા તમારૂં ધ્યાન પરોવાઇ રહે તે માટે તમારે જે પ્રબંધ કરવો ઘટે તે કરવો જરૂરનો છે. પ્રથમ તો આ કસરત તરફ તમારા મનમા અભિરુચિ ઉત્પન્ન થવી જોઈએ અને તેનો શો હેતુ છે તેનો તમારે વિચાર કર્યા કરવો જોઇએ. આટલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખીને કામ કરશો તો તમને અનેકગણો લાભ થશે

ઉભા રહેવાની કુદરતી રીત

કસરત કરતાં પહેલા કુદરતી રીતે ઉભા રહેતાં શીખી લેવું જોઇએ. પગની એડીઓને અડેાઅડ રાખેા પગના પંજાને એકબીજાથી થેાડે અંતરે રાખેા; માથું સીધું, નજર સામે; ખભા જરા પાછળ દબાયલા, છાતીનેા સીનેા પહેાળેા, પેટ જરા અંદરથી સંકેાચાયલું અને હાથ બેઉ બાજુએ લટકતા. આ પ્રમાણે તમારે ઉભા રહેવું જોઈએ

કસરત–૧

(૧)તમારા હાથને તમારી મેા સામેની દિશામાં સીધા લંબાવેા.ઉંચાઈમાં ખભાની સીધી લીટીમા આવે અને હથેળીઓ એકબીજાને અડકતી રહે. (૨) પછી જોરથી હાથને પાછળ લઈ જાઓ; ખભા તરફ અને તેથીએ ખભાની પાછળ જેટલેસુધી સહેલાઈથી લઇ જવાય ત્યાસુધી લઇ જાઓ. પાછા જોરથી પહેલી સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે કેટલીકવાર હાથની હિલચાલ કરવી. હાથને ખૂબ જોરથી ગતિ આપવી અને ચૈતન્ય અને જીવનની સાથે રીસામણાં લીધા હેાય તેમ બેદિલપણે કામ ન કરવું, પણ ઉલટપૂર્વક, જીવ લગાડીને કામ કરવું. આ કસરત છાતી અને ખભાની માંસપેશીઓને બહુ ફાયદેા આપે છે. હાથને પાછળ લાવતી વખતે જો તમે પગના પંજા ઉપર શરીરનેા ભાર મૂકીને ઉભા થઇ જાઓ અને હાથને આગળ લાવતી વખતે જો તમે પગની એડી ઉપર ઉભા થઇ શકેા તેા વળી વિશેષ ફાયદેા થશે. આ આગળપાછળની હિલચાલ ઘડીઆળના લેાલકની ગતિની માફક તાલબંધ અને એકસરખા સમયમાજ થવી જોઇએ.

કસરત–૨

(૧) તમારા હાથને ખભા તરફ સીધા લંબાવેા હથેળીઓ ઉઘાડી રાખેા. (૨) પછી હાથને એનીએજ સ્થિતિમા રહેવા દઈ તેમને ગેાળ ગેાળ ઘુમાવેા. બહુ મેાટુ કુંડાળું ન કરતા.ખભા છાતીની પાછળ જેટલે દૂર જઇ શકે તેટલા જવા દેા અને ગેાળ કુંડાળું ફરતી વખતે હાથ છાતીની સીધી લીટીમા ન આવે તેની સંભાળ રાખજો આ રીતે હાથને આશરે બાર વખત ફેરવજો. શરૂઆત કરતા પહેલા યેાગીનેા પૂર્ણશ્વાસ લઈ બાર વર્તુળ થતા સુધી હવા રેાકી રાખશેા તેા ઘણેા લાભ થશે. આ કસરતથી છાતી, ખભા અને પીઠની માસપેશીઓ મજબૂત થાય છે

કસરત-૩

(૧) તમારા હાથને તમારી સામે લંબાવો; પણ આ વખતે ટચલી આંગળીઓ એકબીજાને અડકે અને હથેળીઓ ઉપરની બાજુએ રહે. (૨) પછી ટચલી આંગળીઓ એકબીજાને અડકેલી રહે એવી રીતે હાથને વક્ર ગોળાકૃતિમાં ફેરવીને માથા ઉપર લાવો અને હથેળીઓનો પૃષ્ઠભાગ એકબીજાને અડકે એવી રીતે કપાળની પાછળ માથાના ઉપલા ભાગ ઉપર હાથને ગોઠવી દો. આ ક્રિયા થતી વખતે કોણીઓના ખુણા બહાર નીકળશે અને જ્યારે આંગળીઓ માથાને અડકશે ત્યારે અંગુઠા પાછળની બાજુ તરફ રહેશે અને કોણીઓ બરાબર બેઉ બાજુએ આવી જશે.

(૩) એક ક્ષણવાર આ સ્થિતિમાં આગળીઓ માથાને અડકાડી રાખી કોણીઓને પાછળ ધકેલો (ખભા પણ તેથી પાછળ ધકેલાશે) અને વક્ર ગતિ કરીને હાથને જોરથી પાછળ લઈ જાઓ તથા ઉભા રહેવાની સ્થિતિમા હાથ જે પ્રમાણે બેઉ બાજુએ લટકતા રહે છે તેમ લાવી મૂકો.

કસરત-૪

(૧) ખભાની બાજુ તરફ હાથને સીધા લંબાવો. (૨) ખભાને તેવી ને તેવી સ્થિતિમાં રહેવા દઈ કોણી આગળથી હાથને વાળો અને ખુલ્લી આગળીઓ ખભાના ઉપલા ભાગને અડકે ત્યાંસુધી વૃત્તાકાર ગતિથી હાથને ખભા તરફ વાળો. (૩) પછી આંગળીઓ ખભાને અડકેલી રહે અને કોણી આગળનો ભાગ ગોળ ફરીને તમારી સામી બાજુએ આવી એકબીજાને અડકે અથવા છેક પાસે પાસે આવી જાય. (થોડા અભ્યાસ પછી તમારા હાથની કોણીઓ સહેલાઈથી એકબીજાને અડકી શકશે.) (૪)વળી આગળીઓને ખભાને અડકેલી રાખીને કોણીઓનેજ ફેરવીને એકબીજાથી જેટલી દૂર લઇ જવાય તેટલે દૂર લઇ જાઓ (થોડાક અભ્યાસ પછી શરૂઆત કરતાં વધારે દૂર લઇ જવાશે.) (૫) આ પ્રમાણે કોણીઓને કેટલીક વાર આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ લાવ્યા કરો.

કસરત-૫

(૧) તમારા હાથને નિતંબસ્થળ ઉપર રાખો; અંગુઠા પાછળ અને કોણીઓ પાછળની બાજુ તરફ દબાતી રહે. (૨) શરીરને આગળ નમાવો; છાતી આગળ ઝુકતી રહે અને ખભા પાછળની બાજુ તરફ દબાતા રહે; હાથ હતા ત્યા ને ત્યાજ રહે; આવી રીતે જ્યાસુધી નમાય ત્યાંસુધી નમો. (૩)

પાછા નં૦ ૧ ની સ્થિતિમાં આવો. હાથ હતા ત્યાજ રહેવા દઈ પીઠ તરફ જેટલે સુધી નમી શકાય તેટલે સુધી નમો. આ હિલચાલમાં ઘુંટણ વળે નહિ અને ધીમી નરમ ગતિથી કામ થાય તેની સભાળ રાખજો. (૪) હાથ હતા ત્યાને ત્યાં રહેવા દઈ જમણા હાથ તરફ નમો. પગની એડીને જમીન સાથે ચોટેલીજ રાખજો. ઘુટણ વળે નહિ અને શરીર અમળાય નહિ. (૫) પાછા નં૦ ૧ ની સ્થિતિમા આવી જઈને ડાબા હાથ તરફ એજ રીતે નમો. નં૦ ૪ મા આપેલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખજો. આ કસરત કાંઈક શ્રમજનક છે, તેથી શરૂઆતમા વધારે ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખજો. (૬) હાથને અસલની સ્થિતિમાજ રહેવા દઈ, કમ્મરને મધ્યબિન્દુ કલ્પી કમ્મરના ઉપલા ભાગને વૃત્તાકારમાં ઘુમાવો. માથું સૌથી વધારે અંતર ફરશે એ દેખીતુંજ છે. પગ ખસે નહિ અને ઘુટણ વળે નહિ એની કાળજી રાખજો.

કસરત-૬

(૧) ટટાર ઉભા રહીને હાથ ઉંચા કરીને છેક માથાની ઉપર સીધા લંબાવો. હથેળીઓ ખુલ્લી રહે અને જ્યારે હાથ માથા ઉપર પૂરેપૂરા લંબાય ત્યારે અંગુઠા એકબીજાને અડકે. હથેળીઓ સામેની બાજુ તરફ ખુલ્લી રહે એ તો દેખીતું છે. (૨) પછી ઘુંટણ વાળ્યાવગર કમ્મરથી ઉપરના શરીરને આગળ નમાવો અને ઘુંટણ કે હાથ વાળ્યા વગર શરીરને નમાવીને જમીનને હાથ અડકાડો. જો પહેલે પ્રયત્ને હાથ છેક જમીનને ન અડકે તો કાંઇ ચિન્તા નહિ. જેટલે સુધી હાથ લઈ જવાય તેટલે સુધી લઇ જવા. થોડા અભ્યાસ પછી હાથ સહેલાઇથી જમીનને અડકી શકશે. (૩) પાછા સીધા થઇ જાઓ અને એ પ્રમાણે કેટલીકવાર પ્રયત્ન કરો

કસરત-૭

(૧) ટટાર ઉભા રહી હાથ નિતબસ્થળ ઉપર ગોઠવી દો. પછી કમાનની ગતિથી પગની એડીઓ ઉપર કેટલીક વાર ઉંચા થાઓ. એડીપર ઉભા થયા પછી ક્ષણવાર એને એ સ્થિતિમા ઉભા રહો. પછી એડીઓને નીચે આવવા દો. એડીઓ એકબીજાને અડકેલીજ રહે અને ઘુંટણ વળે નહિ. પગની પિંડીના વિકાસમાટે આ કસરત બહુજ ઉપયોગી છે તમારા પગની પિંડી દુર્બળ હોય તો તમારે માટે આ કસરત ખાસ અગત્યની સમજવી. (૨) હાથને નિતંબસ્થળ ઉપર રહેવા દઇ પગને એકબીજાથી એક હાથ દૂર રાખો અને બેસી જવાનું કરતા હો તેમ શરીરને નીચું નમાવો. એક ક્ષણવાર પછી પાછા

ઉભા થઈ જાઓ. આ પ્રમાણે પહોળા પગ રાખી કેટલીક વાર ઉઠબેસ કરો; પણ શરૂઆતમાં ઝાઝીવાર કરતા નહિ; કારણ કે તેથી જાંઘો દુઃખી આવે છે. આ કસરતથી જાંઘ મજબૂત અને ભરાવદાર થાય છે. છેલ્લી હિલચાલ વખતે શરીરનું વજન પગના પંજા ઉપર આણવાનો પ્રયત્ન કર્યાથી આ કસરતનો વિશેષ લાભ લઇ શકાય છે.

કસરત-૮

(૧) નિતંબસ્થળ ઉપર હાથ મૂકીને ટટાર ઉભા રહો. (૨) ઘુંટણને વળવા દીધા વગર જમણા પગને જમીન ઉપરથી ઉપાડી ઘડીઆળના લોલકની માફક એક એક ફુટની ત્રિજ્યામા ઘુમાવો. બધો વખત ઘુંટણને કડક રાખવો. અગુઠાને બહારની બાજુ તરફ વાળવો અને પગનાં તળીઆ સીધા રાખવા. પાછળની ગતિ વખતે અંગુઠો બરાબર જમીન તરફ આવવો જોઈએ. (૩) આ પ્રમાણે ઘડીઆળના લોલકની માફક પગ હલાવ્યા કરવો. (૪) પછી એજ રીતે ડાબા પગને કસરત આપવી. (૫) ત્યાર પછી હાથને નિતંબ ઉપરજ રહેવા દઈ, ઘુંટણને વાળી જાંઘને ઉંચી કરીને તેને કમ્મરથી સીધી લીટીમા લાવો.કમ્મરથી પણ સહજ વધારે ઉંચી કરી શકતા હો તો વળી એથીયે સરસ. (૬) પછી પગ જમીનપર મૂકો અને એજ રીતે ડાબા પગને કસરત આપો. (૭) એ રીતે તમારી જગાએથી ખસ્યા વગર એક પછી એક પગને ઉંચોનીચો કરતા જાઓ. શરૂઆતમાં ધીમેથી અને રફતે રફતે વેગ વધારો અને જાણે તમે ઘોડાની માફક ધીરેથી ઠેકડાઓ મારતા હો,પણ જગ્યાએથી ખસ્યા વિના તેમ કરતા હો તેવો દેખાવ કરો.

કસરત-૯

(૧) ટટાર ઉભા રહો. હાથને તમારા મોંની સામી બાજુએ ખભાથી વધારે ઉંચાઈએ ન આવે એવી રીતે લંબાવો. હથેળીઓ જમીન તરફ રહેવી જોઇએ. આગળીઓ સીધી રહે, અંગુઠા આંગળીઓની નીચે દબાતા રહે અને તેમની બાજુઓ એકબીજાને અડકેલી રહે.(૨) પછી કમ્મર આગળથી શરીરને આગલી બાજુએ જમીન તરફ જ્યાંસુધી ઘુંટણને વાળ્યા વગર નમી શકે ત્યાસુધી વાળો. એજ વખતે તમારા હાથને ઝોક આપીને પ્રથમ તમારા પગ તરફ,પછી વૃત્તાકાર ગતિ કરીને પાછળ કમ્મરસુધી અને બને તો તેથીયે વધારે ઉચે સુધી લઇ જાઓ. એથી કરીને જ્યારે તમારૂં શરીર નીચું નમીને જમીનની જેટલું નજીક જઇ શકે તેટલું નજીક જ્યારે આવી લાગે,

ત્યારે તમારા હાથ તમારી પીઠ તરફ ઉંચા થઇ ગએલા હોવા જોઇએ. પાછા નં ૧ ની સ્થિતિમા આવી જાઓ અને એજ રીતે કેટલીકવાર કર્યા કરો.

કસરત–૧૦

(૧) ખભા આગળથી શરીરની બેઉ બાજુએ પાખની માફક હાથ સીધા રાખો. આ વખતે હાથને ઇરાદાપૂર્વક અક્કડ રાખો અને હથેળીઓ ખુલ્લી રાખો. (૨) એકદમ ઝટકાની સાથે હાથની મુઠ્ઠી ચપસીને વાળી દો, કે આ-ગળા હથેળીની અંદર પેસી જાય. (૩) પછી એકદમ મુઠ્ઠી ઉઘાડી નાખો અને આગળાને પંખાની માફક પહોળા કરી દો. (૪) આ પ્રમાણે કેટલીકવાર જો-રથી ઉઘાડબંધ કરો અને કસરતમા ખૂબ મન લગાડો. હાથના પંજાની માંસ-પેશીઓને માટે તથા હાથને સ્ફૂર્તિ આપવા માટે આ ઉત્તમ કસરત છે.

કસરત–૧૧

(૧) ઉંધા સૂઇ જાઓ. હાથને માથા તરફ જમીન ઉપર લાબા રાખો. પછી હાથને ધીરેથી ઉપર લઇ જાઓ તેજ વખતે પગ જે જમીન ઉપર લાબા પડયા હોય છે તેમને પણ પાછળથી ઉંચા કરો (૨) હાથ અને પગ બેઉને કેટલીકવાર નીચાઉંચા કરો. (૩) પછી ચત્તા થઇ જાઓ અને જમીનપર લાબા થઇને સૂઇ રહો તથા આગળીઓનો પાછલો ભાગ જમીનને અડકે એવી રીતે હાથને માથાની ઉપરની બાજુએ લાબા પડયા રહેવા દો. (૪) પછી કમ્મર આગળથી બેઉ પગને સીધા ઉંચા કરો. હોડીના સઢના થાભલા જેવા દેખાય એ રીતે તેમને કડક સીધા રાખો,પણ શરીરનો ઉપલો ભાગ અને હાથ જમીનથી ખસે નહિ. પછી પગને નીચા ઉતારો અને વળી પાછા ઉચા કરો. એ રીતે કેટલીકવાર સુધી મહેનત કરો. (૫) પછી નં૦ ૩ ની સ્થિતિમાં પુનઃ આવી જાઓ. (૬) પછી જમીન ઉપર બેઠા થઈ જાઓ અને હાથને ખ-ભાની.સીધી લીટીમા સીધા રાખો.હાથને ખસેડયા વગર ધીરે ધીરે નમતા ન-મતા સૂઇ જાઓ અને બેઠા થાઓ એમ કેટલીકવાર કર્યા કરો (૭)પાછા ઉધા થઇ જાઓ. શરીરને માથાથી પગ સુધી ખૂબ અક્કડ રાખીને આખા શરીરનો ભાર એક છેડે હાથની હથેળીઓ ઉપર પડે (તમારા હાથ તમારા મો આગળ લાબા પથરાયલા હોવા જોઇએ) અને બીજે છેડે પગના આગળા ઉપર પડે એવી રીતે શરીરને ઉચું કરો પછી કોણી આગળથી હાથને વાળો અને છાતીને જમીનને અડકવા દો. વળી હાથને સીધા કરી છાતી અને શરીરનો ઉપલો ભાગ ઉચો કરો. શરીરનો તમામ ભાર હથેળીઓને ઝીલવા દો. આ

જરા કઠણ છે અને શરૂઆતમાં હદથી વધારે નહિ કરવા સાવધાન રહેવું.

વધી ગએલા પેટને પાતળું કરવાની કસરત

શરીરમાં અતિશય ચરબી વધી જવાથી જેમના પેટ ઘણાં ફૂલી ગયાં હોય છે તેમને માટે આ કસરત છે. એ કસરતનો વિવેકપૂર્વક અભ્યાસ કર્યાથી પેટના ઘેરાવામાં ઘટાડો થાય છે; પણ જેમ બધાં કાર્યોમાં વિવેક રાખવો જોઈએ તેમ આની અંદર પણ વિવેક રાખી હદથી વધારે કસરત ન થઇ જાય તેની સાવધાની રાખવી.

(૧) ફેફસાંને પરિશ્રમ ન પડે તેટલી હદ સુધી અંદરની બધી હવા બહાર કહાડી નાખીને એક પૂર્ણશ્વાસ લો. પછી પેટને જેટલું અંદર ખેંચાય તેટલું ખેંચો અને પાછું તેને અસલ સ્થિતિપર આવવા દો. આ રીતે કેટલીક વાર કર્યા પછી એકાદ બે પૂર્ણશ્વાસ લઇ સહેજ આરામ લેવો. આજ રીતે પેટને અંદરની બાજુ તરફ સંકોચવું અને બહાર કહાડવું. થોડાજ અભ્યાસથી પેટની માંસપેશીઓ ઉપર તમે એટલો બધો કાબુ મેળવશો કે જે જોઇ તમે પોતેજ આશ્ચર્ય પામશો. આ કસરતથી પેટ ઉપરના ચરબીના થર ઉતરી જશે એટલુંજ નહિ પણ પેટની માંસપેશીઓ પણ મજબૂત થશે. (૨) પેટને જોરથી નહિ પણ ધીરે હાથે ચંપી કરો અને રગડો.

શરીરને સીધું તથા મરોડદાર કરવાની કસરત

ચાલતાં તથા ઉભા રહેતાં શરીર કુદરતી છટા ધારણ કરે અને ખુંધા વળવાની તથા ઘસડપસડ ચાલવાની ખરાબ આદત સુધરી જાય તેને માટે આ કસરત છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી તમે સીધા અને સુંદર છટાથી ચાલી શકશો. આ કસરતથી શરીરના દરેક અવયવને હલનચલનનો પૂરતો અવકાશ મળે છે અને શરીરયંત્રમાં એક પ્રકારની સમતા આવી જાય છે. લશ્કરી અમલદારોની ચાલમાં છટા લાવવા માટે આ અથવા આવીજ જાતની કસરતની તાલિમ ઘણા દેશોમા દાખલ થઇ છે પણ તેની રૂડી અસર લશ્કરી તાલિમની બીજી કેટલીક કસરતોથી રદ થઇ જાય છે અને તેમની ચાલમાં કડકાઇ આવી જાય છે; પણ આ કસરતને બીજી કવાયતની કસરતોથી અલગ કર્યાથી તેવું અનિષ્ટ પરિણામ આવતું નથી. તેની રીત નીચે પ્રમાણે છે. સાવધાની પૂર્વક તેનો અમલ કરવો.

(૧) સીધા ઉભા રહો; પગની એડીઓ એકબીજાને અડકે અને પગના અંગુઠા જરા બહાર નીકળી આવે તેવી રીતે ટટાર ઉભા રહો. (૨) વૃત્તાકાર

ગતિથી હાથને બેઉ બાજુએથી ઉંચા કરી તેમના અંગુઠા એકબીજાને અડકે એવી રીતે હાથને માથા ઉપર મેળવી દો. (૩) ઘુટણને કડક રાખો, શરીરને અક્કડ બનાવો; (જ્યારે હાથની ગતિ કરો ત્યારે માત્ર ખભાજ પાછલા ભાગ તરફ જરા દબાય પણ કોણી જરાએ વળે નહિ) પછી વૃત્તાકાર ગતિ કરીને હાથને પાછા નીચે શરીરની બાજુ તરફ લાવો. કનિષ્ઠ આગળી અને હથેળીના અંદરના ભાગની કોર જાંઘની બાજુને અડકે. હથેળીની અદરની બાજુ સામે તરફ રાખો. (૪) આ પ્રમાણે કેટલીએકવાર કર્યા જાઓ. બહુજ ધીમેથી હિલચાલ કરજો ઉપર કહ્યા મુજબ હાથને ટેકવ્યાથી ખભાને આગળની બાજુ તરફ વાંકા થવાનું બનશેજ નહિ. છાતી પણ સહેજ આગળ આવશે. ગરદન અને માથું સીધા રહેશે. કરોડ સીધીદોર રહેશે. વચમા જરાક આગળની બાજુ તરફ વળશે પણ તે તો એની સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. ઘુંટણ પણ સીધાજ રહેશે. ટુંકામા ચાલતી વખતે શરીરની સારામા સારી, સીધી, ખામીવગરની જે સ્થિતિ છે તે આજ છે. એને તમે પોતાની કરીને જાળવી રાખજો. આ સ્થિતિમા ઉભા રહી, ટચલી આગળી જાંઘોની બાજુએ અડકાડી રાખી ઓરડામા આટા મારજો. આ રીતે ચાલવાનો થોડાક દિવસ મહાવરો રાખ્યાથી તમારી ચાલવાની ઢબમાં અને દેખાવમા એટલો બધો સુધારો થઈ જશે કે તમે પોતેજ અજાયબ પામશો, પણ એમા ધીરજ અને અભ્યાસની જરૂર છે અને એ ગુણ તો દરેક અભીષ્ટ વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારમા હોવાજ જોઇએ.

વ્યાયામના વિષયમા અમારે જે કાઇ થોડુક કહેવાનુ હતુ તે કહેવાઈ ગયું છે. આ બધી કસરતો છે તો સાદી અને સહેલી છતા પણ તે આશ્ચર્યકારક ફાયદો કરનારી છે એનાથી શરીરના એકે એક અવયવને કસરત મળે છે અને જો કાળજીપૂર્વક એનો અભ્યાસ કરવામા આવે તો શરીરની આકૃતિ અને સ્વરૂપજ ફરી જાય છે. માત્ર સાવધાનીપૂર્વક મન પરોવીને અભ્યાસ થવો જોઇએ કસરત કરતી વખતે કસરતમાજ મનને એકાગ્ર કરવું અને કયી ક્રિયા શા હેતુથી કરીએ છીએ તેનો વિચાર પણ કરતા રહેવુ વ્યાયામ કરતી વખતે “ બળ અને વિકાસ ”નો ખ્યાલ મનમા સતત ઘુટયા કરવો **જમીને તરત કસરત કરવી નહિ.** કોઇ પણ કસરતનો થોડા દિવસ અભ્યાસ કર્યા પછીજ તેમા વધારો કરવો હદની વધારે કસરત થાય નહિ તેની કાળજી રાખવી દિવસના એકવાર સામટી મહેનત કરવા કરતા વારેવાર થોડી થોડી

કસરત કરવાથી વધારે લાભ થાય છે.

વ્યાયામની બીજી વધારે ખરચાળ પદ્ધતિઓ કરતાં ઉપર બતાવેલી કસરતોથી તમને વિશેષ લાભ થશે. અમે બતાવેલી કસરતો ઘણા સમયની કસોટીમાંથી પાર ઉતરી છે અને હજી ચાલુ જમાનાને અનુકૂળ છે. તે જેટલી સરળ છે, તેટલીજ લાભદાયક છે. એને અમલમાં મૂકો અને બળવાન બનો.

અધ્યાય ૩૦ મો--યોગીનું સ્નાન

સ્નાનનું મહત્ત્વ સમજાવવાને માટે આ પુસ્તકનો આખો એક અધ્યાય રોકવાની જરૂર ન હોત; પરંતુ આ વીસમા સૈકામાં પણ હજી ઘણાં માણસો આ વિષયમાં કશુંજ જાણતા નથી,એમ કહીએ તો ચાલે. કેટલાક લોકો પોતાના શરીરને થોડુંઘણું ઉપર ઉપરથી ધોઇ નાખે છે; પરંતુ ઘણાં માણસો જેમાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા પુરુષો કરતાં વધી જાય છે,તેઓ સ્નાન તરફ બિલકુલ લક્ષ આપતાજ નથી. તેઓ માત્ર નાહ્યાં છીએ એમ કહેવડાવવા માટે જળનો સ્પર્શ કરી લે છે અને કેટલાંક તો તેટલુંએ નથી કરતાં. આટલાજ કારણથી આ વિષય તરફ સૈાનું ધ્યાન ખેંચવાની અને યોગીઓ શરીરની સ્વચ્છતાને શા-માટે ઘણી અગત્યની માને છે,તે સમજાવવાની જરૂર ઉભી થઈ છે.

પ્રાકૃતિક અવસ્થામાં મનુષ્યને સ્નાન કરવાની હાલના જેટલી જરૂર પડતી ન હતી, કારણ કે તે ઉઘાડો ફરતો; તેના શરીર ઉપર વરસાદનું પાણી પડતું, જંગલનાં વૃક્ષવેલીના પાંદડાં તેના શરીર સાથે આખો દિવસ ઘસાયા કરતાં. આથી કરીને તેના શરીરની અંદરથી નીકળી આવેલો મેલ ઉખડી જતો અને તેનું શરીર ચોખ્ખું થઈ જતું.તેનો નિવાસ પણ ઘણું ખરૂં નદી અથવા ઝરણાંને કિનારેજ હતો; તેથી કરીને અવારનવાર કુદરતી પ્રેરણાથીજ તે નદીમા ડૂબકી મારીને પાણીમા ઝીલતો; પરંતુ જ્યારથી શરીરપર કપડાં પહેરવાનો રિવાજ શરૂ થયો ત્યારથી વસ્તુસ્થિતિ બદલાઈ ગઇ. હજીએ મનુષ્યના શરીરમાથી પહેલાની માફક મેલ તો નીકળ્યાજ કરે છે, પરંતુ પહેલાની મેલને સાફ કરવાની રીત હવે રહી નથી. તેના શરીર ઉપર મેલના થર ઉપર થર જામતાજ જાય છે અને અંતે શારીરિક અડચણો અને વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. નરી આંખે તો લોકોના શરીર સાફ દેખાય છે,પણ ખરી રીતે તેઓ ઘણાંજ મલિન

છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી ચામડી તપાસી જોશો તો તેના છિદ્રોમાં મેલના ઢગલા જોઇને તમે પોતેજ હબકી જશો.

મનુષ્યસમાજની જે જે જાતિઓ સુધરેલાપણાનું અભિમાન રાખતી આવી છે, તેઓ સ્નાન કરવાનો પ્રયત્ન તો કરે છેજ. વાસ્તવિક રીતે હકીકત એવી થઇ કે કોઇ પણ જાતિની સભ્યતાનું માપ તેની સ્નાન તરફની અભિરુચિ અને પ્રવૃત્તિ ઉપરથી મપાય છે એમ મનાવા લાગ્યું. જે જાતિ વધારે વાર સ્નાન કરે તે વધારે સુધરેલી અને થોડી વાર સ્નાન કરે તે ઓછી સુધરેલી એવું સભ્યતા માપવાનુ ધોરણ થઈ પડયું.આથી જૂના વખતના લોકો સ્નાનના આડંબરમા આગળ વધતા વધતા છેક હસવું આવે તેટલી હદસુધી પહોંચી ગયા અને સ્નાન કરવાની કુદરતી રીતિથી બહુજ દૂર નીકળી ગયા. કેટલીક જાતિઓ તો સુગંધી પદાર્થોથી સ્નાન કરવા લાગી.ગ્રીક અને રોમન લોકોમા સ્નાન એ સુખી જીવનનુ એક આવશ્યક અંગ મનાવા લાગ્યું. બીજી પણ કેટલીક જૂની પ્રજાઓ સ્નાનની બાબતમા હાલની સુધરેલી પ્રજાઓ કરતા આગળ વધી હતી. જાપાનીઓ અત્યારે દુનિયાની કોઇ પણ પ્રજા કરતા સ્નાનના વિષયમા ચડીઆતા છે. ગરીબમા ગરીબ જાપાની કદાચ ભોજનવગર ચલાવી લેશે પણ સારી રીતે સ્નાન કર્યા વિના તો તે નહિજ રહે. ગરમીના દિવસોમા જાપાનીઓના ટોળામાથી પસાર થઇશું તોપણ કોઇના શરીરમાથી લેશમાત્ર બદબો નહિ આવે. યૂરોપ અને અમેરિકાને માટે આમ કહી શકાય ખરૂં ? ઘણી જાતિઓ સ્નાનને પોતાના ધર્મનું એક અંગ સમજતી હતી અને હજી પણ સમજે છે. તેમના ધર્મના આચાર્યો સ્નાનનું મહત્ત્વ સમજતા હતા અને ધર્મની અંદર તેનો સમાવેશ કરવાથી લોકો તેનું વધારે સારી રીતે પાલન કરશે,એમ સમજીને તેમણે સ્નાનની ધર્મના આવશ્યક કર્તવ્યોમાં ગણના કરી. યોગીઓ સ્નાનને ધર્મનું અંગ તો નથી માનતા, પરંતુ તેટલીજ ચિવટથી તેનું પાલન તો કરે છેજ.

સ્નાન શા કારણથી આવશ્યક છે, તેનો હવે વિચાર કરીએ ઘણાજ થોડા માણસો સ્નાનનુ મહત્ત્વ પૂરેપૂરૂં સમજે છે તેઓ બહુ તો એટલુ સમજતા હોય છે કે ચામડી ઉપર એકત્ર થએલો દેખી શકાય એવો મેલ તથા ધૂળને દૂર કરવા સ્નાન કરવું જોઇએ એટલી સ્વચ્છતા પણ જરૂરની તો છેજ, પણ એ કરતાએ વધારે રહસ્ય સ્નાનની અંદર રહેલુ છે. ચામડીને શામાટે સાફ રાખવી, તે હવે તપાસીએ

પહેલાના એક અધ્યાયમા અમે પસીનાને વહી જવા દેવાની અગત્ય તરફ તમારૂં લક્ષ દોર્યું હતું; જો ચામડીનાં છિદ્રો મેલથી પૂરાઈ જાય તો શરીરમાનો કચરો બહાર નીકળી શકે નહિ. શરીરમા એકત્ર થએલા કચરાને બહાર આવવાના કયાં કયા દ્વાર છે ? ચામડી,શ્વાસ અને ગુર્દો. ઘણા લોકો ગુર્દાનું કામ વધારી મૂકે છે અર્થાત્ ગુર્દાને તેના પોતાના કામ ઉપરાત ચામડીનુ કામ પણ કરવું પડે છે, કારણ કે એક અવયવ કામ કરતો બંધ થઇ જાય તો કુદરત બીજા અવયવ પાસે બમણું કામ કરાવે છે;પણ કામ કરાવ્યા વગર તો નથીજ રહેતી. ચામડીનુ દરેક છિદ્ર અકેક નળીનો છેડો છે.તે નળીને ચામડીની અથવા પરસેવાની નળી કહીએ છીએ. તેનો બીજો છેડો શરીરની અંદર ઉતરેલો છે. એક ચોરસઈંચ જેટલી ચામડીમાં એવી ૩૦૦૦ નાની નળીઓ આવેલી છે. તેમાથી એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ લાગલાગટ ઝર્યાજ કરે છે, જેને આપણે પસીનો અથવા દેહબાષ્પ કહીએ છીએ. એ પ્રવાહી પદાર્થ લોહીમાથી બને છે અને તેની મારફતે શરીરમાનો તમામ કચરો, મેલ અને નકામા પદાર્થો શરીરમાથી બહાર નીકળી જાય છે.તમે જાણો છો કે શરીરની અંદર નિરંતર [illegible]નુ કામ ચાલુજ રહે છે જુના નકામા રેસાઓને ઠેકાણે નવાતાજા રેસાઓ ગોઠવાઇ જાય છે જેમ ઘરમાંથી આપણે કચરો, ધૂળ વગેરે નકામા પદાર્થોને વાળીઝાડીને બહાર કહાડી નાખીએ છીએ, તેમ આ રદ્દી રેસાઓને પણ શરીરમાથી બહાર કહાડી નાખવામા આવે છે.એ નકામા પદાર્થને કહાડી નાખવાનુ ચામડી પણ એક સાધન છે.જો મેલ બહાર ન નીકળે અને શરીરમા જમા થવા કરે તો રોગના જંતુઓને ઉછરવાનું ઉત્તમ ક્ષેત્ર તૈયાર થાય. એટલા માટે કુદરતજ તેને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનો પ્રયત્ન કર્યાં કરે છે ને કુદરત ચામડીમાથી એક જાતનો તેલી પદાર્થ ઝરે છે, જેનાવડે ચામડી ચીકણી અને સુંવાળી રહે છે.

બીજા અવયવોની માફક ચામડીની રચનામા પણ નિરંતર [illegible]

જાય છે, છતા ઘણો ભાગ રહી જાય છે, તેને દૂર કરવાને માટે પણ નહાવુ જરૂરનું છે.

પાણીવડે શરીરની અંદરના અવયવોનું સિંચન કરવાવિષેના અધ્યાયમા ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લા અને સાફ રાખવાની અગત્ય અમે સમજાવી હતી. તે વખતે એમ પણ કહેવામા આવ્યું હતુ કે જો કોઈપણ કારણને લીધે એ છિદ્રો પૂરાઈ જાય તો પૂર્વકાળના પ્રયોગે અને બનાવોવડે પૂરવાર થઇ ચૂક્યું છે તે પ્રમાણે મનુષ્યનુ મૃત્યુ થાય. શરીરને ધોઇધાઇને સાફ ન રાખીએ તો એ નકામા દેહાણુઓ, તેલ અને પસીનો એ ત્રણ મળીને ચામડીના છિદ્રોને થોડાંઘણા પૂરી નાખે અને એમ કરતા કરતા ચામડાની સપાટી ઉપર જામેલો મેલ રોગના જંતુઓને નોતરૂં મોકલે કે આવો અને અહી વસવાટ કરી તમારી વસ્તી વધારો. સ્નાન ન કરવું એટલે રોગના જંતુઓને નોતરૂં દેવુ, એ હવે તમે સમજ્યા ? શરીર ઉપર ઉડીને વળગેલી ધૂળ વગેરે મેલા પદાર્થોની અમે વાત નથી કરતા—અમે જાણીએ છીએ કે તે તો તમે શરીર ઉપર નહિજ રહેવા દો—પણ તમારા શરીરની અંદરથી જે મેલ નીકળે છે તેના તરફ તમે કદિ લક્ષ્ય આપ્યું છે ? તે બહારથી આવેલા મેલના જેવોજ છે અને કોઇ કોઇ વાર તો તેના કરતા વધારે નુકસાનકારક છે

દરેક માણસે દિવસમા ઓછામા ઓછુ એકવાર તો આખુ શરીર બરાબર ચોળીને નહાવુ જોઈએ સ્નાનને માટે ઘણોજ યોગ્ય સમય તો સવારમા ઉઠયા કે તરતનોજ છે. જમતા અગાઉ—એટલે કે નાહીને તરત જમવા બેસવુ પડે એવી રીતે, અને જમ્યા પછી તરતજ સ્નાન ન કરવુ સાંજે સ્નાન કરવું એ પણ સારો રિવાજ છે નહાતી વખતે જાડા કપડાવડે શરીરને ખૂબ ઘસો, જેથી કરીને મુડદાલ ચામડી છૂટી પડી જાય અને રુધિરસચારને ઉત્તેજન મળે. શરીરને ઠંડી લાગી હોય તેવે વખતે ટાઢા પાણીથી સ્નાન કરતાજ નહિ ટાઢા પાણીથી સ્નાન કરતા પહેલા કસરત કરીને શરીરને ગરમાવો આપો અને પછી સ્નાન કરી લો ડૂબકી મારીને સ્નાન કરવુ હોય તો પહેલા માથું પલાળો, પછી છાતી પલાળો અને પછી પાણીમા ડૂબકી મારો

યોગીઓ ઠંડે પાણીએ સ્નાન કરી રહ્યા પછી કપડાને બદલે હથવડે શરીરને ખૂબ રગડે છે અને ભીને ભીને શરીરેજ કપડા પહેરી લે છે કોઇને એવો સંદેહ ઉપજશે કે આથી શરદી ન થાય ? પણ એ સંદેહ ખોટો છે. એથી તો શરીરનુ ઉષ્ણમાન વધે છે અને વળી જો તરત થોડી કસરત કરી

લીધી હોય તો એ ગરમાવામા વૃદ્ધિ થાય છે.યોગીઓ સ્નાન કર્યા પછી ઘણું-ખરૂં વ્યાયામ કરે છે.અલબત્ત એ વ્યાયામ બહુ શ્રમજનક હોતો નથી અને શરીરમાં જરૂર પૂરતી ગરમી આવી ગઈ એટલે તે બંધ કરે છે.

યોગીઓને ઠંડે પાણીએ નહાવું બહુ ગમે છે. તેઓ આખા શરીરને હાથથી ખૂબ રગડે છે, અથવા તો પહેલા કપડાવતી ઘસ્યા પછી હાથવડે રગડે છે અને સાથે સાથે પૂર્ણશ્વાસ પણ લેતા જાય છે. સૂઈ ઉઠયા પછી તેઓ સ્નાન .કરે છે અને સ્નાન કર્યા પછી હલકી કસરત કરી લે છે ખૂબ ઠંડીના દિવસમાં તેઓ નદીમા ડૂબકી મારીને સ્નાન નથી કરતા. પાણીમાં રૂમાલ બોળીને શરીર પર પ્રથમ ઘસે છે અને પછી હાથવડે ખૂબ રગડે છે. ટાઢે પાણીએ નહાવાથી શરીરમા ખૂબ ગરમી આવે છે અને કપડા પહેર્યા પછી તો આખું શરીર અનોખી ઉષ્માથી ઝમઝમી ઉઠે છે. યોગીઓની રીતે સ્નાન કરવાથી શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બની જાય છે. તેના શરીરનું માસ કઠણ, બળવાન અને નક્કર થાય છે અને સળેખમને યોગી જાણતોજ નથી. આવી રીતે સ્નાન કરવાનો મહાવરો રાખનાર મનુષ્ય ગરમી અને ઠંડી સહન કરીને રીઢા થઈ ગએલા વૃક્ષના જેવો મજબૂત અને સહિષ્ણુ બની જાય છે.

અતિશય ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવામાં સાવધાની રાખવાની અમે વાચકોને પહેલેથીજ ચેતવણી આપી દીધી છે; ખાસ કરીને જો તમારા શરી-રમાં જીવનશક્તિની ખામી હોય તો બહુ ટાઢે પાણીએ સ્નાન કરવાનો અખતરો કરતાજ નહિ. પહેલાં ખમી શકાય એવા શીતળ પાણીએ નહાવાની શરૂઆત કરો અને પછી જેમ જેમ તમારા શરીરમા કૌવતનો વ-ધારો થતો જાય તેમ તેમ વધારે ઠંડા પાણીએ નહાતા જશો તો નુકસાન નહિ થાય અને બળમાં વૃદ્ધિ થશે. તમારા શરીરને કેટલા શીતળ પાણીથી સુખ ઉપજે છે તે શોધી કહાડતા તમને મુશ્કેલી નહિ પડે. બસ, એજ પાણીનો હમેશા સ્નાન કરવામા ઉપયોગ કરતા રહેજો. સવારમા ઠંડા પાણી-એ સ્નાન કરવાનું કાર્ય સજાના જેવું કંટાળાભરેલું નહિ પણ સુખકર અને પ્રીતિજનક લાગવું જોઈએ. એકવાર તમને એની લહેજત સમજાયા પછી તમે જીંદગી સુધી ટાઢે પાણીએ નહાવાની ટેવને છોડશોજ નહિ. સવારમા ઠંડા પાણીએ સ્નાન કર્યાથી આખો દિવસ આનંદમા પસાર થાય છે.શરૂઆત-મા તો શરીર ઉપર ટાઢું પાણી રેડતા જરા કમકમી આવે છે ખરી,પણ થોડાજ વખતમા તેની પ્રતિક્રિયા થાય છે અને શરીરમા ઉલટો ગરમાવો આવી જાય

છે. જો તમને નહાવાની ટબ અથવા કુંડીમાં સ્નાન કરવાની ટેવ હોય તેા એક બે મિનિટ કરતા વધારે વખત ટબમાં રહેતા નહિ અને જેટલેા વખત હેા તેટલેા વખત શરીરને ખૂબ ચેાળતા રહેજો.

જો તમે આ પ્રમાણે નિત્ય ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતા રહેશેા તેા તમને વારંવાર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂરજ નહિ પડે,અગર જો કેાઇ કેાઈ વાર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી લેશેા તેા ઠીક પડશે. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા હેા ત્યારે શરીરને ખૂબ રગડજો અને ટુવાલથી શરીર કેારૂં કર્યા પછીજ કપડા પહેરજો.

જેમને આખેા દિવસ ઉભા ને ઉભા રહેવાની અથવા ચાલવાની ફરજ પડે છે, તેએા રાત્રે સૂતા પહેલા થેાડીવાર ગરમ પાણીમા પગ બેાળી રાખશે તેા તેમને ઘણેા આરામ મળશે અને સારી નિદ્રા આવશે.

આ અધ્યાયમા જણાવેલી હકીકતેા વાચીને તરત વિસરી જતા નહિ,પણુ જે જે બાબતેા તમને બતાવી છે તેને અમલમા મૂકી જોશેા અને તેનાથી કેટલેા લાભ થાય છે તેનેા જાતેજ અનુભવ કરશેા થેાડા દિવસ અજમાયશ કરી તેના લાભ ચાખ્યા પછી તમને તે છેાડવાનું મનજ નહિ થાય.

યેાગીનુ પ્રાતઃસ્નાન

પ્રાતઃસ્નાનના સર્વોત્તમ લાભ મેળવવાવિષે નીચે જણાવેલી હકીકત ઉપરથી તમને ઘણેા સારેા ખ્યાલ આવી શકશે અહી જે વિધિ તમને બતાવવામાં આવે છે તે ઘણેાજ બળપ્રદ અને શરીરમા ઉત્સાહની વૃદ્ધિ કરનાર છે એનું પાલન કર્યાથી તમારેા આખેા દિવસ સુખમા જશે.

પ્રથમ તેા એમા થેાડીક કસરત કરી લેવાની છે, તેનાથી રુધિર–સંચારને વેગ મળે છે અને રાતના સૂઇ ઉઠયા પછી પ્રાણુ આખા શરીરમા સારી રીતે વહેચાઇ જાય છે. એમ થયાથી સ્નાનનેા પૂરેપૂરેા ફાયદેા લેવાની શરીરમાં યેાગ્યતા આવી જાય છે

પ્રારંભિક વ્યાયામ

(૧) સીધા લશ્કરી ઢબમા ઉભા રહેા માથુ ઉચુ, નજર સામે, ખભા પાછળ, છાતી આગળ અને હાથ બાજુએ લટકતા. (૨) શરીરનેા ભાગ પગના પજા ઉપર આવે તેવી રીતે ઉચા થાએા અને સાથે સાથે પૂર્ણશ્વાસ લેતા જાએા (૩) શ્વાસને થેાડીવાર સુધી ફેફસામા રેાકી રાખેા અને તેટલી વાર ન૦ ૨ની સ્થિતિમાજ ઉભા રહેા (૪) ધીરે ધીરે ન૦ ૧ની સ્થિતિમાં

આવી જાઓ અને નાકવાટે શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ. (૫) પછી એક શોધક પ્રાણાયામ કરો.(૬) આ પ્રમાણે કેટલીએક વાર કરો. પછી કોઇવાર વારાફરતી અકેક પગે ઉંચા થતા જાઓ.

આ પ્રમાણે કસરત કરી રહ્યા પછી આ અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતે સ્નાન કરો. જો તમારે પાણીમાં રૂમાલ બોળીને તેનાવડે સ્નાન કરવું હોય તો તમારી તાંબાકુંડીમાં પ્રથમ જોઇએ તેટલું ઠંડું પાણી ભરી લેજો.એ પાણી છેક ઠંડું હીમ જેવું ન હોવું જોઇએ; પણ શરીરને સુખ અને ઉત્તેજના આપે એવું મધુર તેમજ શીતળ હોવું જોઈએ કે જેથી કરીને શરીરના ઉપર તેની તરતજ પ્રતિક્રિયા થઇ ગરમાવો આવી જાય. એક જાડું કપડું અથવા ટુવાલ લઇ તે પાણીમાં પલાળી, તેમાંથી અડધું પાણી નીચોવી કહાડો. પ્રથમ છાતી અને ખભાથી શરૂ કરી વાંસો, પેટ જાંઘ અને પગ સુધી કપડાવડે આખા શરીરને ખૂબ ઘસો. વારેવારે ટુવાલ પાણીમાં બોળી, થોડાક નીચોવીને શરીરના જૂદા જૂદા ભાગ ઉપર ઘસતા જાઓ. એમ કર્યાથી બધા શરીરને ઠંડા પાણીનો લાભ મળ્યા કરશે. એકાદ ક્ષણ થોભીને એક બે પૂર્ણશ્વાસ લો. ત્યારપછી વળી પાછા શરીરને ચોળવા મંડજો. નહાવામા બહુ ઉતાવળ નહિ કરતા,પણ શાંતિથી સ્નાન કરજો. શરૂઆતમાં ટાઢા પાણીના સ્પર્શથી શરીર જરા કંપારી ખાશે,પણ થોડા દિવસમા ટેવ પડી જશે એટલે તમને તેમા આનંદ આવશે. શરૂઆતમા ઠંડા હીમ જેવા પાણીથી સ્નાન કરવાની ભૂલ કરતા નહિ, પરંતુ પાણીની શીતળતામાં ક્રમે ક્રમે વધારો કરતા જશો. ભીના ટુવાલથી સ્નાન કરવાને બદલે નહાવાની ટબ અથવા કુંડમાં પડીને સ્નાન કરવાની મરજી હોય તો પ્રથમ તમારી ટબને ઠંડા પાણીથી અડધો અડધ ભરજો અને શરીરને રગડતાંસુધી તેમા ઘુંટણીએ પડીને બેસી રહેજો. ત્યાર પછી તમારૂં આખું શરીર તેમા ક્ષણવાર ડૂબાવીને બહાર નીકળી જજો.

ટબમાં પડીને નહાઓ કે કપડુ ઘસીને નહાઓ પણ સ્નાન પૂરૂં કરતા શરીરને તમારા હાથવડે પણ ખૂબ રગડવાનું ભુલતા નહિ મનુષ્યના હાથમા એક વિલક્ષણ શક્તિ રહેલી છે અને તેની ગરજ કપડાથી સરતી નથી. અજમાયશ કરીને ખાત્રી કરી લો. શરીર સહેજસાજ ભીનું હોય કે તરત કપડાં પહેરી લો. એમ કર્યાથી તમને એવો અવનવો આનંદ થશે કે તે અનુભવી તમે પોતે અજબ થઇ જશો. પાણીથી ઠંડી લાગવાને બદલે આખા શરીરમા કપડાની નીચે ગરમી વ્યાપી જશે. સ્નાન પૂર્ણ કર્યા પછી નીચે બતાવેલી કસરત કરો

(૧) સીધા ઉભા રહો. હાથને તમારી સામે ખભાથી વધારે ઉંચાઇએ ન આવે એવી રીતે લાંબા કરો. મુઠ્ઠીઓ જોરથી દાબી રાખો અને એકબીજાને અડકે એવી રીતે પાસે પાસે લાવો. પછી એક ઝટકાની સાથે હાથ ખભાની સીધી લીટીમા આવે એવી રીતે પાછળ ખેંચો. ખભાના કરતાએ સહેલાઇથી જરા પાછળ જાય તો વધારે સારૂં. આ કસરત છાતીના ઉપલા ભાગનો વિસ્તાર વધારે છે થોડીકવાર આ પ્રમાણે હિલચાલ કર્યા પછી જરાક વિશ્રાતિ લેવા થોભો. (૨) નં૦ ૧ની કસરતના છેવટના ભાગમા તમે જે સ્થિતિમાં હતા તે સ્થિતિમા પાછા આવી જાઓ, અર્થાત્ તમારા હાથ ખભાની બાજુએ સીધા લંબાએલા હોવા જોઇએ હાથને એ ને એ સ્થિતિમા એટલે ખભાની સપાટીએજ રહેવા દઇ મુઠ્ઠીઓને વર્તુલાકારમા જોરથી ઘુમાવો–પ્રથમ આગળથી પાછળ, પછી પાછળથી આગળ, પછી પવનચક્કીની પાખોની માફક વારાફરતી ગોળ ગોળ વીંઝો આ પ્રમાણે કેટલીએકવાર કરો (૩) પાછા સીધા ઉભા રહો. હાથને માથાની ઉપર સીધા લંબાવો, હથેળી ખુલ્લી રાખો. અંગુઠા એકબીજાને અડકે એવી રીતે હાથને પાસે પાસે રાખો. પછી ઘુંટણને વળવા દીધા વગર આગળીઓવડે જમીનને અડકવાની કોશીશ કરો. તમારાથી જમીનને અડકાય નહિ તોપણ જમીનથી તમારો હાથ જેટલો પાસે લઇ જવાય તેટલો લઇ જવો.પાછા અસલ સ્થિતિમા આવી જાઓ (૪) પગના પંજા ઉપર અથવા અંગુઠા ઉપર ઉભા થાઓ સ્ફૂર્તિથી આ પ્રમાણે કેટલીક વાર ઉંચાનીચા થાઓ (૫) ઉભા થઇને તમારા પગને એકબીજાથી એક હાથને અંતરે રાખો. જમીન ઉપર બેસવાનો પ્રયત્ન કરતા હો તેમ નીચા વળો અને પગને વાળો પાછા ઉભા થઇ જાઓ આ બેઠકની કસરત થોડીક વાર કર્યા પછી (૬) નં૦ ૧ની કસરત કેટલીક વાર કરો. (૭) શોધકપ્રાણાયામ કરી વ્યાયામ સમાપ્ત કરો

પ્રથમ દૃષ્ટિએ આ કસરત જેટલી ગુંચવણભરેલી લાગે છે તે ખરૂં જોતા તેટલી ગુંચવણવાળી નથી એની અંદર પંચ કસરતેની સારામાં સારી હિલચાલો સમાવેલી છે,જે ઘણીજ સાદી અને સહેલાઇથી થઇ શકે એવી છે સ્નાન કરવા જતા પહેલા આ કસરતના દરેક વિભાગને ધ્યાનથી વાચીને યાદ રાખજો પછી તો તમને તે રમત જેવી થઇ જશે અને થોડી મિનિટમાંજ તમે એને સંપૂર્ણ રીતે કરી શકશો તે ઘણીજ શક્તિવર્ધક છે અને શરીરના તમામ અવયવોને કસરત આપે છે તથા નાહ્યા પછી એનો અભ્યાસ કરવાથી તમને નવુ

જીવન મળ્યુંજ જાણજો.

સવારમાં કમ્મરની ઉપરનો ભાગ ભીને કપડે ધોવાથી આખો દિવસ કૌવત અને ઉત્સાહ રહે છે; તેમજ કમ્મરની નીચેનો ભાગ ઠેઠ પગ સુધી ધોવાથી થાક ઉતરી જાય છે અને સારી નિદ્રા આવે છે.

अध्याय ३१ मो–सौर्यशक्ति

અમારા વાચકો ખગોળવિદ્યાનાં વૈજ્ઞાનિક મૂળતત્ત્વોથી થોડા ઘણા તો પરિચિત હશેજ; અર્થાત્ તેમને ખબર હશે કે બ્રહ્માંડના જે અંશનું કાંઈક જ્ઞાન આપણી આંખોથી તેમજ સારામાં સારા દૂરદર્શક યંત્રથી આપણે મેળવી શકીએ છીએ, તે અત્યંત અલ્પ છે અને છતાં તેની અંદર કોટિ કોટિ સ્થિર તારાઓ આવી રહેલા છે. તેઓ પણ વાસ્તવિકરીતે સૂર્યોજ છે–કેટલાક આપણા સૂર્યના જેવડા અને કેટલાક તો તેથીએ મોટા છે. દરેક સૂર્ય તેની આસપાસ ભ્રમણ કરતા ગ્રહો અને ઉપગ્રહોનું કેન્દ્ર છે. આપણી ગ્રહમાળાની શક્તિનો મૂળ પ્રેરક અને તેનું મુખ્ય કેન્દ્ર તે આપણો સૂર્ય છે. આપણી ગ્રહમાલામાંના કેટલાક ગ્રહોને ખગોળવેત્તાઓ ઓળખે છે અને બીજા એવા પણ હશે કે જેમનેવિષે હજી તેઓ કાંઇજ જાણતા નથી. જે પૃથ્વી ઉપર આપણે વસીએ છીએ તે આ ગ્રહમાલામાંનો એક ગ્રહ છે.

આપણો સૂર્ય પણ બીજા સૂર્યોની માફક આકાશની અંદર નિરંતર શક્તિ વહેવડાવી રહ્યો છે; એજ ગ્રહોને જીવન આપે છે અને ગ્રહો ઉપર જીવનની ઉત્પત્તિ અને સ્થિતિને માટે અનુકૂળ સંજોગો તૈયાર કરે છે. સૂર્યનાં કિરણવિના પૃથ્વી ઉપર જીવન હોઇ શકેજ નહિ—જીવનનો અલ્પમાં અલ્પ આવિર્ભાવ પણ સંભવે નહિ. આપણું જીવન, આપણામા રહેલી શક્તિ, એ સૌ આપણે સૂર્યદ્વારા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જેને યોગી લોકો પ્રાણ કહે છે તે આજ શક્તિ. પ્રાણ સર્વવ્યાપક છે, એ તો નિઃસંદેહ વાત છે; પણ કેટલાંક કેન્દ્ર એવાં છે કે જેઓ પ્રાણનું શોષણ કરીને તેનું પ્રતિવમન કરે છે અને એ રીતે શક્તિનો ચાલુ પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરે છે. દાખલાતરીકે વિદ્યુત્શક્તિ સર્વવ્યાપક તો છેજ પણ એનો સંગ્રહ કરીને ઘનીભૂત સ્થિતિમાં એનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવા માટે ડાઇનેમો જેવા યંત્રની જરૂર પડે છે. સૂર્ય અને તેની આસપાસ ફરતા ગ્રહોની વચમા પ્રાણનો અવિરત પ્રવાહ વહ્યાજ કરે છે.

સૂર્ય એક બળતા ધગધગતા પદાર્થનો અતિ વિશાળ સમૂહ છે, એક પ્રકારની સળગતી ભઠ્ઠી છે એ વાત હવે નિર્વિવાદપણે સ્વીકૃત થઈ ગઈ છે અને આધુનિક ભૌતિક વિજ્ઞાન પણ આ મતને ટેકો આપે છે. આપણને જે પ્રકાશ અને ઉષ્ણુતા મળે છે તે આ ભઠ્ઠીમાંથી આવે છે,પરંતુ યોગીઓનો મત આથી જરાક જૂદા પ્રકારનો છે. તેઓ કહેતા આવ્યા છે કે સૂર્યની રચના અથવા તો તેની પરિસ્થિતિ અહીની પરિસ્થિતિથી એટલી ભિન્ન છે કે માણુસના મનમા તેનું સાચુ સ્વરૂપ આવવુ જ મુશ્કેલ છે.વળી તે બળતા પદાર્થની ભઠ્ઠી જેવો પણ યથાર્થ રીતે નથી.તેને બળતા કોલસાના સમૂહ જેવો પણ ન કહી શકાય, તેમ ઓગળેલા સીસા કે લોખંડના રસની સાથે પણ તેની તુલના ન કરી શકાય. સૂર્યને લગતી આવી આવી ભાવનાઓ યોગીઓને માન્ય નથી. તેમનો મત એવો છે કે હમણાજ જાણુવામા આવેલા “ રેડિયમ ” પદાર્થને ઘણાજ મળતા દ્રવ્યોનો તે બનેલો હોવો જોઇએ સૂર્ય રેડિયમનોજ બનેલો છે, એવુ પણ તેઓ નથી કહેતા, પણ સેકાઓ થયા તેઓ માનતા આવ્યા છે કે જે પ્રવાહીદ્રવ્યોની શોધ પાશ્ચાત્ય પ્રજા કરી રહી છે અને જેમાના એકને રેડિયમ એવું નામ મળ્યું છે, તેનાજ જેવા ગુણુ અને સ્વભાવવાળા અનેક દ્રવ પદાર્થોના મિશ્રણુથી સૂર્ય બનેલો છે. રેડિયમની રચના અને સ્વભાવવિષે ચર્ચા કરવાનું આ સ્થાન નથી, પણ અમારા કથનનું તાત્પર્ય એટલુ જ છે કે જે ગુણુ અને શકિતઓવિષે યોગશાસ્ત્ર ઉપદેશ આપે છે તે સૂર્યની રચનામાં વપરાયલા દ્રવ્યોની અ દર થોડેઘણે અ શે જોવામા આવે છે રેડિયમને કેટલેક અ શે મળતા અને કાંઇક અંશે તેનાથી જૂદા એવા જે તત્ત્વો સૂર્યની રચનામાં વપરાયલા છે તે કદાચ પૃથ્વી ઉપર પણ હોય એ સંભવિત છે

આપણે માનીએ છીએ તેમ આ સૌર્યદ્રવ્ય નથી સળગતી હાલતમા, તેમ નથી ગરમ ગરમ રસની હાલતમા, પણ તેને વિષે એટલું કહી શકાય કે એ પોતાની આસપાસ ફરતા ગ્રહોમાથી પ્રાણનો પ્રવાહ ખેંચે છે, તેના ઉપર પ્રકૃતિની કોઇ અગમ્ય પ્રક્રિયા કરી તેને પાછો ગ્રહો તરફ મોકલે છે વાચકને વિદિત છે કે આપણે માટે પ્રાણની પ્રાપ્તિ કરવાનો મુખ્ય ભંડાર હવા છે અને એ હવા સૂર્યમાથી પ્રાણનુ શોષણ કરે છે આપણે ખોરાકતરીકે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેના પણ પ્રાણ રહેલો છે અને તેનું આપણે શોષણ કરીએ છીએ,એનુ પણ વિવેચન થઇ ચૂક્યુ છે આપણે માટે તો સૂર્યજ પ્રાણ અને શકિતનો ભંડાર છે, જે એક અતિ વિશાળ ડાઇનેમોની મદદ તેના ફર-

દૂરના છેડાસુધી પ્રાણનો પ્રવાહ અવિરતરીતે પ્રવાહિત કર્યાજ કરે છે અને એ રીતે શારીરિક જીવનને માટે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

સૂર્ય શાં શા આશ્ચર્યજનક કાર્યો કરે છે, તેનું વર્ણન કરવાનું અત્રે અસ્થાને ગણાય. યોગીઓ આ હકીકતથી સારી રીતે જાણીતા હોય છે. અમે વાચકને અત્રે એટલુંજ કહેવા ઇચ્છીએ છીએ કે સૂર્ય પ્રાણનો મૂળ ભંડાર છે અને પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર છે,એટલું તેઓ સારી રીતે યાદ રાખે. આ અધ્યાયનો ઉદ્દેશ એકજ મુખ્ય સિદ્ધાંત સમજાવવાનો છે કે સૂર્યના કિરણો જીવનશકિતથી ભરપૂર છે અને તેમનો આપણે દરેક પળે ઉપયોગ કરતાજ આવ્યા છીએ, પરંતુ જેટલે દરજ્જે તેનો લાભ લેવાવો જોઇએ, તેટલે દરજ્જે આપણે લઇ શકતા નથી. વર્તમાન સમયમા સુધરેલા માણસો સૂર્યના પ્રકાશથી ડરતા હોય એમ જણાય છે. તેઓ પોતાના ઘરને સૂર્યના પ્રકાશથી સુરક્ષિત (!) રાખે છે અને શરીર ઉપર એટલાં બધાં ઉપરાઉપરિ કપડાં પહેરે છે કે સૂર્યનાં કિરણ તેમાં થઇને પ્રવેશજ ન કરી શકે. તેઓ સૂર્યનાં 'કિરણથી દૂરના દૂરજ નાસતા ફરે છે. એટલું ખાસ સ્મરણમાં રાખવું ઘટે છે કે જ્યારે અમે સૂર્યનાં કિરણની વાત કરતા હોઇએ ત્યારે તેની ગરમી વિષે વાત કરીએ છીએ એમ કોઇએ ભૂલથી સમજવું નહિ. ગરમી તો ત્યારેજ પેદા થાય છે કે જ્યારે સૂર્યના કિરણો પૃથ્વી ઉપરના પદાર્થોના સમાગમમા આવે છે. પૃથ્વીના વાતાવરણની બહાર ગ્રહોની વચમાં જે ખાલી આકાશ છે ત્યાં તો અત્યંત સખત ઠંડી હોય છે; કેમકે ત્યા સૂર્યના કિરણની સાથે અથડાનાર કોઇ પદાર્થ અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી. આથી કરીને અમે જ્યારે એમ કહીએ કે સૂર્યનાં કિરણનું સેવન કરો ત્યારે કોઇએ એમ ન સમજવું કે જેઠ મહિનાના ખરા બપોરના તડકામાં બેસવાની અમે તમને સલાહ આપીએ છીએ.

પણ અલબત્ત,સૂર્યનાં કિરણથી દૂર ને દૂર નાસતા ફરવાની ટેવ જો તમારામા હોય તો તેને તો છોડીજ દેજો. તમારા ઘરમાં સૂર્યના પ્રકાશને છૂટથી આવવા દેજો.તમારાં કપડા અને બિછાનાંને પણ વખતોવખત સૂર્યનો પ્રકાશ બતાવતા રહેજો. તેમનો રંગ ઉડી જવાની બહુ ચિન્તા ન કરશો. તમારા દિવાનખાનાને પણ બંધ ને બંધ ન રાખશો.તમારા ઘરના ઓરડાઓને ભોંયરાના જેવા અંધારીઆ ન બનાવતા કે જેથી કરીને તેમાં સૂર્યનાં કિરણ કદિ પ્રવેશજ કરવા ન પામે. બસ, અમારી કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે સવાર

થતાંજ તમારા ઘરની બારીઓ ઉઘાડી નાખો કે જેથી કરીને સૂર્યનાં કિરણ સીધા અથવા પરાવર્તન પામીને તમારા ઘરમાં દાખલ થાય અને તાજી હવા પણ ચાલી આવે, અને તમારા ઘરમાં વ્યાધિ, નિર્બળતા અને નિઃસત્ત્વપણાને બદલે તંદુરસ્તી, જીવન અને બળ ચાલ્યા આવે.

થોડો થોડો વખત તમારા શરીરને તડકો પણ સહેવા દેજો. રસ્તે જતા હો ત્યારે જે બાજુએ તડકો હોય તે બાજુએ ચાલતા ડરશો નહિ ઉનાળાની સખત ગરમી હોય અગર ખરા બપોરનો વખત હોય તે વખતે પણ તડકામા ચાલવાની અમે સલાહ નથી આપતા, પણ જ્યારે જ્યારે સૂર્યનો તાપ મૃદુ અને સહન કરી શકાય એવો હોય ત્યારે તેનો લાભ લેવા ચૂકશો નહિ કોઇ કોઇવાર સૌર્યસ્નાન પણ કરતા રહેવુ. સૂર્યોદય વખતે થોડીવાર તડકામાં ઉભા રહેવું, બેસવુ અથવા પડી રહેવું એમ કર્યાથી તમારૂ બધુ શરીર ચેતનથી ભરપૂર બની જશે તમને અનુકૂળતા હોય તો બધા કપડા ઉતારી નાખીને આખા શરીર ઉપર સૂર્યના કિરણ ઝીલજો. સૂર્યના કિરણમા સ્નાન કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે અને ત્યારપછી કેટલુ બળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે અનુભવ કરી જોયા વિના તમને કેમ સમજાય ? આ વિષયને વગરવિચાર્યે પડ્યો મૂકતાજ નહિ. સૂર્યના કિરણોનો જરાક અનુભવ લઇ જુઓ અને તેમાથી નીકળતા પ્રાણના પ્રવાહનો લાભ લો જો તમારા શરીરના કોઈ અવયવમા પીડા કે નિર્બળતા લાગતી હોય તો તે જગ્યાએ સૂર્યના કિરણ સીધા પડવા દેવાથી બહુજ લાભ થશે

સવારના ઉગતા સૂર્યના કિરણ બહુજ લાભદાતા હોય છે. જેમને સવારમા જલદી ઉઠીને સૂર્યના કિરણમા સ્નાન કરવાની ટેવ પડી છે, તેઓ નસીબદારજ છે અને તેમને મુબારકબાદી ઘટે છે પાંચેક કલાક દિવસ ચડ્યા પછી સૂર્યના કિરણની પ્રાણદાયિની શક્તિ ઘટવા માંડે છે અને જેમ દિવસ નમતો જાય છે, તેમ તે વધારે વધારે ક્ષીણ થતી જાય છે [illegible] સવારના કિરણ મળે છે, તે સાંજના કિરણમા [illegible] વધારે તાજી અને પ્રફુલ્લ હોય છે, એ વાત તો તમે [illegible] જ હશો [illegible] શોખીન લોકો જાણે છે કે ફૂલના છોડવાને માટે સૂર્યના કિરણ [illegible], હવા અને સારી જમીનના જેટલાજ [illegible] કરીને કુદરતના રાહપર [illegible] માટે [illegible] કુદરતનો [illegible]

આશ્ચર્યકારક પૌષ્ટિક ચીજો છે. આમ છતાં આ સર્વત્ર મળી શકે એવી અમૂલ્ય વસ્તુઓનો શામાટે વધારે છૂટથી ઉપયોગ નથી કરતા ?

આ પુસ્તકમાં અમે હવા, ખોરાક અને જળ વગેરેમાંથી પ્રાણનું આકર્ષણ કરનારી માનસિક શક્તિને વિષે પૂરતું વિવેચન કર્યું છે. એજ રીતે સૂર્યનાં કિરણોમાંથી પણ પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકાય છે. એને માટે અનુકૂળ માનસિક સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરીને વધારે લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સવારમાં સૂર્યનો તાપ જ્યારે મૃદુ હોય ત્યારે બહાર ખુલ્લી જગ્યામા માથું સીધું અને ખભાને જરા પાછળ જવા દઈને બેસવું અને સૂર્યના કિરણમાહેલા પ્રાણથી ભરપૂર હવાનો પૂર્ણશ્વાસ લેવો. શરીરને બની શકે તો ઉઘાડું કરી સૂર્યનાં કિરણ શરીર ઉપર ઝીલવાં અને નીચે લખેલો મંત્ર અથવા એવીજ મતલબના વિચાર મનમાં ઘુંટી તેમાં જણાવાતી ક્રિયાનું પરિણામ અનુભવતા હોઇએ તેવી કલ્પના કરવી. મંત્ર આ પ્રમાણે છે:–" હું સૂર્યના સુંદર આરોગ્યવર્ધક પ્રકાશમાં સ્નાન કરી રહ્યો છુ, હું તેમાંથી બળ, તંદુરસ્તી અને જીવન પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છું.તે મને બળવાન અને ચેતનવંત બનાવે છે. પ્રાણનો પ્રવાહ મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છે. માથાથી પગ સુધીના પ્રત્યેક અવયવને નવું જીવન,નવું બળ અર્પતો તે આખા શરીરની અંદર સર્વત્ર ફરી વળે છે."

જ્યારે જ્યારે તમને અવકાશ મળે ત્યારે આ ક્રિયાનો લાભ લેતા રહેજો. તમને અનુભવથી સમજાશે કે આવી અમૂલ્ય વસ્તુનો લાભ તમે આજ દિનસુધી ન લીધો અને સૂર્યના પ્રકાશથી દૂર દૂર નાસતા ફર્યા, તેમાં તમે ભારે ભૂલ કરી છે. ગરમીના વખતમાં ખરા બપોરના તાપનું ઉચિત વિધિવગર સેવન કરતા નહિ; પણ ઉનાળામાં તેમજ શિયાળામાં સવારનો તાપ તો કદિ નુકસાન કરતોજ નથી. સૂર્યનો પ્રકાશ અને તેમાં રહેલા ગુણો તરફ મનમાં સદ્ભાવ ઉત્પન્ન કરો.



अध्याय ३२ मो–ताजी हवा

આ અધ્યાયમા તો સાધારણજ બાબતની ચર્ચા હશે, એમ સમજીને એને પડતો મૂકતા નહિ, અને જો તમને આ અધ્યાય પડતો મૂકવાનું ઉચિત લાગે તો તમારે નક્કી સમજવું કે આ અધ્યાય તમારા જેવાને માટે ખાસ યોગ્ય અને આવશ્યક છે. જેમણે આ બાબત ઉપર કાંઇક વિચાર કર્યો છે અને જેઓ તાજી હવાના ફાયદા અને તેની જરૂરીઆત સમજે છે, તેઓ તો આ અધ્યાયને કદિ વાંચ્યા વિના રહેશેજ નહિ. ઉલટા તેઓ તો એમાની અગત્યની બાબતો ફરી ફરીને વાચી જશે, માટે તમને કહેવામા આવે છે કે જો તમને આ પ્રકરણ પડતું મૂકવાનું મન થાય તો તમારે નક્કી સમજવુ કે આ પ્રકરણ વાંચવાની તમારે ઘણીજ–ઘણીજ જરૂર છે.

આ પુસ્તકના અગાઉના પ્રકરણોમા શ્વસનવિજ્ઞાનનું બાહ્ય તેમજ આભ્યંતરિક સ્વરૂપ સમજાવતી વખતે શ્વાસ લેવાની અગત્યવિષે પૂરતુ વિવેચન કર્યું હતું. આ અધ્યાયમા હવે એ વિષયને ફરીથી છેડવાની જરૂર નથી, પરંતુ તાજી હવા અને પૂરતી હવાની બાબતમા અમારે જે કાંઈ કહેવાનું બાકી રહ્યુ છે તેટલું કહીનેજ આ અધ્યાય સમાપ્ત કરીશુ આપણા દેશના લોકો હજી હવાની જરૂરીઆત પૂરેપૂરી સમજ્યાજ નથી અને હજી પણ એવા ઘણા બંધીઆર મકાન છે કે જેમા મુદ્દલે હવા આવી ન શકે, તેથી કરીને તાજી હવાની બાબતમા ઉપદેશ આપવાની આવશ્યકતા છે અને વાચકોને શ્વાસ લેવાનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે, પણ શ્વાસ લેવાને સારૂ જેમને તાજી હવાજ ન મળતી હોય તેમને પૂર્ણશ્વાસની ક્રિયાથી શો ફાયદો થવાનો હતો?

બારીબારણા વગરના બંધીઆર મકાન જેમા હવાની આવ–જા થતીજ ન હોય તેમા પૂરાઇ રહેવું એ ખરેખર મૂર્ખાઇજ છે ફેફસાંની ક્રિયાઓ અને તેના ધર્મ સમજ્યા પછી પણ મનુષ્ય એવા ઘરની ગંદી હવાને આરોગ્યની શત્રુતુલ્ય ન ગણે એ બહુ નવાઇ જેવુ છે હવે આ વિષય ઉપર થોડી સાધારણ ચર્ચા કરી લઇએ

ફેફસા શરીરના નકામા, રદ થઇ ગએલા અને હાનિકારક પદાર્થો બહાર ફેંકી દે છે તે તો સૌને યાદ હશેજ એવો નકામો કચરો, નહીં ફેંકાય તો અને મૃતદેહાણુઓ જે શરીરના દરેક ભાગમાંથી ... ફેફસાંમાં આવે

છે, તેને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનું સાધન શ્વાસ છે. ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી નીકળતો મેલ, ગુર્દામાથી બહાર આવતો પિશાબ અને મલાશયમાંથી નીકળતો મળ જેટલા મલિન છે, તેટલોજ આપણા પ્રશ્વાસમાંથી નીકળતો પદાર્થ પણ મલિન અને વિષમય છે. વળી જો શરીરને પૂરતું પાણી આપવામાં ન આવે તો શરીરયંત્ર ગુર્દાનું કામ ફેફસા પાસે કરાવે છે અર્થાત્ જે ઝેરી અને હાનિકારક પદાર્થો પિશાબને રસ્તે નીકળી જવા જોઇએ તે શ્વાસવાટે નીકળવા માંડે છે. આંતરડાં પણ જો તેમનો મળત્યાગ કરવાનો ધર્મ બરાબર ન બજાવતાં હોય તો એ મળ પણ ઉપર ચડવા માડે છે અને બહાર નીકળવાનાં ફાંફાં મારતો મારતો આખરે ફેફસાદ્વારા શરીરની બહાર નીકળવા લાગે છે. હવે એવા માણસોના શ્વાસની બદબો ત્રાસજનક હોય તેમાં શી નવાઇ ? આ તો જાણે બગડી ગએલાં, ગંદા શરીરની વાત થઇ,પણ તંદુરસ્ત માણસના ફેફસામાથી દર કલાકે આઠ ગૅલન એટલે ૮૦ શેર કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ તથા બીજા ગંદા ઝેરી પદાર્થ નીકળી જાય છે. હવે જો કોઇ માણસ બારીબારણાં બંધ કરીને સૂતો હોય તો તે આઠ કલાકમા ૬૪ ગૅલન એટલે ૧૬ મણ ઝેરી પદાર્થ પોતાનાં ફેફસાંમાથી બહાર કહાડી તે ઓરડીમા તેનો જમાવ કરે. એજ ઓરડીમાં બે માણસ સૂતેલાં હોય તો ૩૨ મણ ઝેરી વાયુથી તે ભરાઇ જવાની. બારીબારણાં ઉઘાડાં હોય અથવા મોટાં જાળીઆં હોય ત્યારે તો એ ગંદી હવા ચાલી જાય અને નવી તાજી સ્વચ્છ હવા આવતી જાય, પણ જો તેમ ન હોય અને દર શ્વાસે ગંદી હવા શરીરમાંથી આવ્યા તો કરવાનીજ;એટલે જેમ જેમ ઓરડામાંની હવા ગંદી થતી જવાની તેમ તેમ તેમાં સૂનાર માણસો દર પળે વધારે વધારે ગંદી અને ઝેરી હવાનો શ્વાસ લેવાનાં.સવારમાં જો કોઇ માણસ બહારથી આવીને એ ઓરડામાં દાખલ થાય તો ત્યાંની હવા કેટલી દુર્ગંધમય બની ગઇ છે તેનું તેને તરતજ ભાન થઇ જાય. આવી ભ્રષ્ટ અને મલિન જગ્યાએ આખી રાત સૂઇ રહ્યા પછી તમે સવારમાં જાગો ત્યારે ઉદાસ, ચીડીઆ સ્વભાવ, મંદબુદ્ધિ અને કર્કશ સ્વભાવના થાઓ તો તેમાં નવાઇ પણ શી છે ?

તમે શામાટે સૂવો છો તેનો કદિ વિચાર કરી જોયો છે ? તમે એટલાજ માટે સૂવો છો કે આખા દિવસમા તમારા શરીરની અંદર જે કાંઇ વસારો પડયો હોય, ભાગ્યુંતુટયું હોય તેની દુરસ્તી કરવાની કુદરતને

રાત્રિને વખતે તક મળે. કુદરત શરીરયંત્રને સુધારીને,જ્યાં બગડયું હોય ત્યા ઠીકઠાક કરીને અને જ્યા કાંઇ તૂટયું હોય ત્યા નવું દ્રવ્ય ઉમેરીને તમારા શરીરયંત્રને એવું નવા જેવું બનાવી દે કે તમે બીજે દિવસે હતા તેવા ને તેવાજ થઇ જાઓ. એટલા માટે થેાડાક કલાકને માટે શરીરનેા ઉપયેાગ તમે બંધ કરેા છેા.હવે કુદરત તેને સેાપેલું કામ કરી શકે એટલા માટે તેને સાધારણ અનુકૂળતા તેા આપવી જોઇએ કે નહિ ? કુદરત તેા તમારી પાસે એવી માગણી કરે છે કે જેમાં પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં હોય અને જે પાછલા પહેારના સૂર્યનેા પ્રકાશ ઝીલીને પ્રાણથી ભરપૂર બની હોય એવી હવામાં મને મારૂં કામ કરવા દેા તેને બદલે તમે તેને બહુજ થેાડી હવા આપેા છેા અને તે પણ શરીરના કચરા અને ઝેરી પદાર્થોથી ભરપૂર ! આવી સ્થિતિમા સૂવાથી તમારા શરીરની પૂરેપૂરી દુરસ્તી ન થઇ હેાય તેા તેમા નવાઇ પણ શાની ?

બંધીઆર ઘરમા જેવી દુર્ગંધ આવે છે તેવી દુર્ગંધવાળી અને સડેલી હવાવાળેા ઓરડેા સૂવાને માટે કેાઇપણ રીતે લાયક નથી. જ્યાંસુધી એ બધી હવા બહાર ન નીકળી જાય અને નવી હવા ન આવે ત્યાંસુધી તેમા સૂઇ શકાયજ નહિ. સૂવાના ઓરડાની હવા તેા બહારના મેદાન કે ખેતરેાની હવાના જેવી તાજી અને સ્વચ્છ હેાવી જોઇએ.બારીઓ ઉઘાડી રહેવા દેશુ તેા શરદી લાગશે એવેા ભય રાખશેાજ નહિ ક્ષયરેાગથી પીડાતા દર્દીઓને માટે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક ઔષધિ તાજી હવાજ છે એમ નક્કી થઇ ચૂક્યુ છે, તેથી તેવા રેાગીઓને રાત્રે ખુલ્લી હવામા સૂવાડવામા આવે છે ક્ષયરેાગથી કમજેાર બની ગએલા મનુષ્યને શરદીનેા ભય નથી તેા તમને ભય શાનેા ? ઓઢવા માટે ધાબળા પૂરતા રાખવા એકવાર તમને ખુલ્લી હવામા સૂવાની ટેવ પડી જશે તેા પછી શરદી શુ છે, તે તમે જાણશેા પણ નહિ કુદરતને રસ્તે પાછા વળેા, પણ તાજી હવાનેા એવેા પણ અર્થ ન કરતા કે તમારે પવનના જ્યાં ઝપાટા આવતા હેાય ત્યા સૂવુ

જે વાત અમે સૂવાના ઓરડાને વિષે કહી તેજ વાત રહેવાના ઓરડાની અને ઓફીસના ઓરડાની પણ સમજવી [illegible]

તેવા વખતમાં બહારની અતિશય ઠંડી હવાને ઘરમા દાખલ થવા દેવી નહિ; પરંતુ ઠંડી ઋતુમાં પણ ઘરની હવાને શુદ્ધ રાખવાના અનેક ઉપાય યોજી શકાય છે. થોડી થોડી વારે બારીઓ ઉઘાડયા કરીએ તો અશુદ્ધ હવા નીકળી જાય અને બહારની ચોખ્ખી હવા ચાલી આવે. વળી મનુષ્યની માફક ગૅસ કે તેલની બત્તી પણ પ્રાણવાયુનો વ્યય કરે છે અને હવાને અશુદ્ધ કરે છે, એ વાત પણ ભૂલતા નહિ; માટે જે ઓરડામા દીવા બળતા હોય ત્યાંની હવા પણ થોડી થોડી વખતે શુદ્ધ કરતા રહેવું. તાજી હવાના વિષયની જેમાં ચર્ચા કરી હોય એવું એકાદ પુસ્તક વાંચો તો વધારે સારૂં, પણ તે જો ન બની શકે તો અમે જે કાંઇ કહ્યું છે તેટલુંજ સ્મરણમાં રાખશો તો તમારી સમજશક્તિ બાકીનું કામ પોતેજ કરી લેશે.

રોજ ઘરબહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જાઓ અને શરીરને તાજી હવાનો સ્પર્શ થવા દો. તાજી હવા જીવનદાયક અને આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વોથી ભરપૂર છે. આ વાત કાંઇ તમારે માટે નવી નથી; તમે પહેલેથીજ જાણતા આવ્યા છો, છતાં પણ તમે ઘરમાં ને ઘરમાંજ ભરાઈ રહો છો, એ કુદરતના નિયમથી વિરુદ્ધ છે. પછી તમારી તબિયત સારી ન રહે તેમાં આશ્ચર્ય શું ? કુદરતના નિયમનો ભંગ કરનારને શિક્ષા થયા વિના નથી રહેતી. હવાથી ડરશો નહિ. પ્રકૃતિનો ઉદ્દેશ એવો છે કે તમે હવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરો. તે તમારા શરીરની પ્રકૃતિને અને તેની જરૂરીઆતને અનુકૂળ છે; માટે હવાથી ન ડરતાં તેને પસંદ કરતા રહેજો. બહાર ફરવા જાઓ ત્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરતાં ફરતાં મનને એવું કહેતા રહેજો કેઃ-"હું કુદરતનો બાલક છું કુદરતે મારા ઉપયોગને માટે કેવી મજેની શુદ્ધ હવાની બક્ષિસ કરેલી છે! તેનાથી હું બળવાન અને તંદુરસ્ત બનું છું અને સદાયે તેવોજ રહીશ. હુ પ્રત્યેક શ્વાસદ્વારા સ્વાસ્થ્ય, બળ અને શક્તિનું શોષણ કરી રહ્યો છુ .મારા શરીરને સ્પર્શ કરતી હવાના આનંદનો હું ઉપભોગ કરી રહ્યો છું અને તેનાં લાભદાયક પરિણામ અનુભવું છુ. હું કુદરતનો વારસ છું અને એણે મને આપેલા પદાર્થોનો આનંદ ચાખુ છું "

હવાના સુખ ચાખતા શીખશો તો જીવનના સુખોના ભોક્તા થશો.

अध्याय २२ मो

મધુર તાજગી આપનાર નિદ્રાદેવી

કુદરતના જે જે કાર્યો માણસને જાણવાલાયક છે તેમાનું નિદ્રા એક એવું સહજ અને સાદું કાર્ય છે,કે તે વિષે ઉપદેશ અથવા સૂચના આપવાની જરૂરજ ન હતી. નાના બાળકને ઉંઘની આવશ્યકતા સમજાવવા સારૂ લાંબી ટીકા કે વિવેચનવાળી ચોપડીની જરૂર પડતી નથી. તેની આંખમાં ઉંઘ ભરાય છે એટલે તે ઉંઘી જાય છે. બસ, ખેલ ખલાસ પુખ્ત ઉમરનો માણસ પણ જો તે કુદરતના રાહપર ચાલતો હોત તો તે પણ એવીજ સ્થિતિમા હોત,પણ તે કૃત્રિમ રિવાજોથી એટલો બધો બધાઈ ગયો છે કે હવે તેને માટે કુદરતી જીવન અસંભવિત જેવું બની ગયું છે, છતાં પણ હાનિકારક ટેવો અને રિવાજોનાં બન્ધન હોવા છતા કુદરતના રાહપર પાછા આવવાની બાબતમા ઘણું કરી શકાય તેવું છે

માણસે કુદરતના કાનૂનવિરુદ્ધ જે જે ટેવો ધારણ કરી છે તેમાં સૂવા તથા જાગવાવિષેની ટેવો ખરાબમા ખરાબ છે. જે વખત કુદરતે તેને સારી રીતે નિદ્રા લઇને તાજા થવા માટે આપ્યો છે તે વખત નાટક, તમાશા, નાચ, જલસા વગેરેમા તે વ્યર્થ ગુમાવી દે છે અને પછી જે વખત કુદરતના નિયમ મુજબ પ્રાણ અને જીવનની પ્રાપ્તિ કરવાનો છે તે સૂવામા પસાર કરે છે. ઉંઘવાનો સર્વોત્તમ સમય વચલા બેથી ચઢી પોહોરનો છે અને કામ કરવાનો તથા જીવનશકિત પ્રાપ્ત કરવાનો ઉત્તમ સમય પ્રભાત પછી બેચાર કલાક સુધીનો છે આપણે આ બેઉ તક ગુમાવીએ છીએ અને પછી આશ્ચર્યસહિત સવાલ પૂછીએ છીએ કે અમને ભરજુવાનીમા ઘડપણ કેમ આવી લાગ્યુ ?

નિદ્રાવખતે શરીરની મરામત કરવાનુ કામ કુદરત કરતી હોય છે અને એ કામને માટે તેને પૂરતો વખત આપવો જરૂરનો છે [illegible]. ચોક્કસ નિયમો ઘડવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી, કેમકે જુદી જુદી પ્રકૃતિના [illegible] માણસોની જરૂરીઆતો પણ જુદી જુદી હોય છે, માટે [illegible] સામાન્ય દિગ્દર્શનજ કરેલુ છે માત્ર એટલુ કહી [illegible] આઠ કલાકની ઉંઘ કુદરતને જોઈએ છે

તાજી હવાના [illegible]

થતી હેાય એવા ખુલ્લા ઓરડામાંજ સૂવાનુ રાખજો. ઓઢવાને પૂરતાં વસ્ત્ર રાખવાં કે જેથી શરીરને સુખ થાય; પરંતુ તેમા પણ અતિશય રજાઇઓ અને ધાબળા નીચે તમે દટાઇ ન જાઓ તેની સંભાળ રાખવી. કેટલાંક કુટું-બેામાં ભારે ગેાદડાં ઓઢીને સૂવાની ટેવ જોવામાં આવે છે, એ પણ ટેવનુંજ પરિણામ છે. તમે અત્યારે જેટલું ઓઢેા છેા તેના કરતા ઓછાથી ચલાવી લેવાની આસ્તે આસ્તે ટેવ પાડતા જશેા તેા આટલા થેાડા ઓઢણથી તમારેા વ્યવહાર સારી રીતે ચાલતેા જોઇ તમને પેાતાનેજ આશ્ચર્ય લાગશે. દિવસે પહેરેલાં વસ્ત્ર રાત્રે સૂતી વખતે અંગ ઉપર નજ હેાવાં જોઈએ. એ ટેવ તેા સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા બેઉનેા ભંગ કરનારી છે. માથાનીચે ઘણા ઓશીકાંની ટેવ સારી નથી. એકાદ નાનું ઓશીકું પૂરતું છે.સૂતી વખતે શરીરને એકદમ શિથિલ કરી નાખવું, એકેએક માંસપેશીને ઢીલી કરી નાખવી અને ઓઢણ ઓઢતાંની સાથેજ શરીરને તદ્દન શિથિલ કરી નાખીને નિષ્ક્રિય થઇને પડી રહેવું. સૂતા પછી દિવસે કરેલાં કામકાજનેા વિચાર કરતા નહિ. જો તમે કુદરતના કાનૂનમુજબ ચાલતા હશેા તેા તમને નાના બાળકની માફક પથારીમાં પડતાંની સાથેજ ઉંઘ આવી જશે, કેમ સૂવું તે શીખવા માટે તમારે નાદાન બચ્ચાં ઉંઘતાં હેાય ત્યારે તેમને જોવાં અને તેમની પાસેથી સારી રીતે સૂવાનેા પાઠ શીખી લેવેા. સૂતીવખતે તમે પણ નાના બાળક જેવા બની જજો અને તેમનાજ જેવી લાગણીઓ તથા વૃત્તિઓ ધારણ કરીને ફરીથી નાના બાળક બનીને ઉંઘી જવાની ટેવ રાખજો. આટલેાજ ઉપદેશ એક નાનકડી સુશેાભિત પૂંઠાવાળી પુસ્તિકાના આકારમાં છપાવવા યેાગ્ય છે;કારણ કે તેનું પાલન કરવાથી મનુષ્યજાતિનુ ઘણુંજ ભલું થવાનેા સંભવ છે.

મનુષ્યને તેના ખરા સ્વભાવનું તથા કુદરતમા તેને માટે કયું સ્થાન છે છે તેનું જો ભાન થઈ જાય તેા તે જરૂર નાના બાળકની માફક વિશ્રાંતિમાં નિમગ્ન થયા વગર ન રહે મનુષ્યને તેના ખરા સ્વરૂપનું ભાન થવાથી તે તદ્દન નિર્ભય બની જાય છે અને જગતનું શાસન કરનાર પરમ કરુણામય શક્તિ ઉપર તેની એટલી બધી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે કે તે નાના બાળકની માફક પેાતાના શરીરને તથા મનને એકદમ શિથિલ કરી દઈ થેાડીવારમાં વિશ્રાંતિ-મય નિદ્રામા લીન થઇ જાય છે.

જે માણસેા પૂરતી ઉંઘ ન આવવાને લીધે હેરાન થયા કરે છે, તેમને સારૂ નિદ્રાનું આવાહન કરવાના મંત્રેા અમે આપી શકતા નથી; કારણ કે

અમને એટલી શ્રદ્ધા છે કે જો તેઓ વિચારપૂર્વક કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન વ્યતીત કરતા હશે તો તેઓ કોઇની ખાસ સલાહ કે મદદ વગર આપો આપ સુખપૂર્વક નિદ્રાને અધીન થઇ જશે, પણ જે લોકો હજી કુદરતના રાહપર પાછા ફરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તેવા સાધકવર્ગને માટે એકાદ બે વાત કહીએ તો અયુક્ત નથી.× સૂવા જતા પહેલા પગને ઠંડા પાણીવડે ધોવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. મનને પગ ઉપર એકાગ્ર કરવાથી પણ ઠીક લાભ થાય છે; કેમકે તેમ કરવાથી લોહીનું વહન પગ તરફ વિશેષ થતા મગજ હલકું થાય છે.આ બધા ઉપરાત એક સૌથી વધારે અગત્યની સૂચના એ છે કે કદિ પણ ઉંઘને નોતરૂં દેવાનો પ્રયત્ન કરતાજ નહિ સારી નિદ્રાની ઇચ્છા રાખનારને માટે એ બહુ નુકસાનકારક છે, કારણ કે એનું પરિણામ ધાર્યા કરતા વિપરીત આવે છે ઉંઘનુ આવાહન કરવુજ હોય તો સારામા સારી રીત એ છે કે ઉંઘ આવે કે ન આવે તેની જાણે તમને કશી પરવા નથી એવી માનસિક સ્થિતિ ધારણ કરો, તમારા માથા ઉપર કોઇ પ્રકારની જાતની ચિંતા કે ઉપાધિ હોયજ નહિ એવી બેપરવાઇભરેલી માનસિક સ્થિતિ ધારણ કરી, શરીરના તમામ અવયવોને શિથિલ કરી તમારી હાલતથી તમને પૂર્ણ સંતોષ હોય તેમ પ્રસન્નમને નિશ્ચિંત થઇને સૂઇ જાઓ. જાણે તમે રમી કૂદીને થાકી ગયેલા બાળક હો અને તમે અર્ધનિદ્રિત અવસ્થામાં આરામ લેતા પડયા હો એવી કલ્પના કરજો અરેરે! બહુ રાત વીતી ગઇ અને હજી ઉંઘ ન આવી એવી ચિંતા ન કરતા માત્ર વર્તમાન વખતમાં સંતોષ માનીને નિશ્ચિંત બની જાઓ અને નિશ્ચિંતતાની બેપરવાઇભરેલી મહત્તાની મઝા અનુભવો

શિથિલીકરણના અભ્યાસમા જે ક્રિયાઓ તમને બતાવી છે તેના વડે તમે તમારા શરીરને ઇચ્છાનુસાર શિથિલ કરી શકશો અને જેઓ નિદ્રાને અભાવે હેરાન થતા હતા તેઓને પણ ખબર પડશે કે નવી ટેવો કેવુ [illegible] કરી શકાય છે

પણ ખરા;પરંતુ વર્તમાન સમયમાં મોટાં નગરોનાં રહેવાસીઓને કેવી કેવી જરૂરીઆતો હોય છે તે અમે સારી રીતે સમજીએ છીએ.એટલા માટેજ અમે સૌ વાચકને માત્ર એટલુ જ કહીએ છીએ કે બને ત્યાંસુધી કુદરતની નજીક રહેવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેજો. બને ત્યાંસુધી અડધી રાત સુધી જાગરણ કરવાનું અને ઉશ્કેરાયલી માનસિક સ્થિતિમાં રહેવાનું વર્જ્ય કરજો તેમજ જ્યારે અવસર મળે ત્યારે સઘળા સૂઇ જજો તથા સવારમાં વહેલા જાગવાનો પ્રયત્ન કરજો. જેમાં તમે "આનંદ"માનો છો તેમાં આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી ભંગ પડશે તે અમે જાણીએ છીએ; તોપણ અમારી એટલી વિનતિ છે કે એવા "આનંદ"-માં બેઠા હો ત્યારે પણ પળવારની વિશ્રાન્તિ લેતા રહેજો અમને શ્રદ્ધા છે કે મનુષ્યજાતિ સાદી રહેણીકરણીથી જીવન ગાળવાની પદ્ધતિનો પુનઃ સ્વીકાર કરતી થશે ત્યારે હાલમાં જેમ અફીણ,ગાંજો કે દારૂનો નિશો કરી બેભાન બની જનારા જેટલા નિંદ્ય ગણાય છે, તેટલાજ નિંદ્ય તે વખતે નાચતમાશામાં અડધી રાતસુધી જાગરણ કરનારા પણ ગણાશે,પરંતુ એવો શુભસમય આવી પહોંચે ત્યાંસુધી અમે એટલુંજ સૂચવીશું કે આ દિશામાં બનતો પ્રયત્ન કરજો.

બપોરે જરાક અવકાશ મળી શકે અથવા તો જ્યારે પણ અવકાશ મળે ત્યારે અડધો કલાક શરીરને શિથિલ કરીને પડી રહેવાથી અથવા થોડીવાર ઝોકું મારી લીધાથી શરીરને સારી રાહત મળે છે અને કામ કરવાનો વધારે ઉત્સાહ આવે છે. ધંધારોજગારમા સારી સફળતા પ્રાપ્ત કરનાર કેટલાક માણસો આ છુપું રહસ્ય જાણી ગયા હોય છે અને તેથી કરીને જ્યારે પોતાને મળવા આવનારને નોકર પાસે કહેવડાવે છે કે શેઠ હમણા અડધો કલાક બહુ જરૂરી કામમાં રોકાયા છે ત્યારે ઘણા પ્રસંગોમા એ જરૂરી કામ બીજું કાઇજ નહિ પણ શેઠ કૉચ કે આરામખુરશી ઉપર શરીરને શિથિલ કરીને દીર્ઘશ્વાસ લેતા પડયા હોય છે અને કુદરતને તેમના શરીરને તાજું કરવાનો સુયોગ આપતા હોય છે. પોતાના કામકાજની વચ્ચે થોડી થોડીવાર વિશ્રાંતિ લીધાથી બમણું કામ કરવાનુ બળ મળે છે.

ધંધારોજગારમા ગુંથાયલા સજ્જનો ! આ વાત ઉપર વિચાર કરજો અને તમારા કામની વચ્ચે વચ્ચે શિથિલીકરણ અને વિશ્રાંતિ લઇને તમારી કામ કરવાની શક્તિમા વૃદ્ધિ કરતા રહેજો તથા તેને વિશેષ લાભદાયક બનાવજો. થોડીઘવાર સુધી શિથિલીકરણ કરીને પડી રહેવાથી શરીર તાજું બની જાય છે અને ભારે મહેનતનાં કામો કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

अध्याय ३४ मो–नवजीवननी प्राप्ति

અમે આ અધ્યાયમા વાચકોનું લક્ષ એવા એક વિષય તરફ દોરવા માગીએ છીએ કે જે માનવજાતિને માટે અત્યત અગત્યનો હોવા છતા તેનો વિચાર કરવા હજી તેઓ તૈયાર નથી. આ વિષય તરફ સાધારણ લોકોના મનનું વલણ જોતા જેટલી છૂટથી અમારા વિચારો દર્શાવવા જોઈએ તેટલી છૂટથી દર્શાવી શકાય એમ નથી અને આ અગત્યના વિષય ઉપર જેટલું લખવાની જરૂર છે તેટલું લખી શકાય એમ પણ નથી, કારણ કે લખનારનો ઉદ્દેશ લોકોને અશ્લીલતા અને અપવિત્રતામાથી ઉગારવાનો હોવા છતા તત્સબધી જે કાંઈ લખવામા આવે તેને અપવિત્ર અને અશ્લીલ ગણવાનો ભય રહે છે. આમ હોવા છતાં પણ કેટલાક નીડર અને બાહોશ લેખકોએ આ નવજીવન-પ્રાપ્તિના વિષય ઉપર ચોખ્ખે ચોખ્ખુ લખીને લોકોનુ ધ્યાન તે તરફ ખેચ્યુ છે. આટલા વિવેચન ઉપરથી અમે કયા વિષયને ઉદ્દેશીને લખીએ છીએ તે તો વાચકો સમજી ગયા હશે.

સ્ત્રીપુરુષોનાં એકબીજા પ્રત્યેનાં નવાં નવાં કર્તવ્યોની ભાવના ઉદય પામતી જાય છે અને તેઓ એવી ઉચ્ચ અને પવિત્ર ભાવનાઓનો વિનિમય કરે છે કે જે પશુઓમાં અને પશુતુલ્ય મનુષ્યોમાં જોવામાં નથી આવતી. આ હકીકત ઉચ્ચપથાનુગામી અને આધ્યાત્મિક વૃત્તિવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને લાગુ પડે છે. પતિ-પત્ની વચ્ચે યોગ્ય પ્રકારનો સંબંધ સચવાવાથી બેઉની ઉન્નતિ, શક્તિ અને સચ્ચારિત્ર્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેનાથી વિપરીત આચરણ કરવાથી તનમનની ક્ષીણતા, દુર્બળતા અને નીતિનું અધઃપતન થાય છે તથા આ માઠું પરિણામ લગ્નસંબંધને માત્ર વિલાસવૃત્તિનુંજ સાધન સમજવાથી ઉદ્ભવે છે. પતિપત્ની બેમાંથી એકની મનોવૃત્તિ ઉન્નતગામી થાય અને બીજાથી તેના જેટલી પ્રગતિ જો ન થાય તો એક આગળ વધે છે અને બીજું પાછું હઠે છે અને એમ કરતાં કરતાં બેઉની વચ્ચે ભારે અંતર પડી જઇ તેમની વચ્ચે વૈમનસ્ય અને વિરોધ પેદા થાય છે. તેઓ એક ઘરમાં રહેવા છતાં જૂદી જૂદી દુનિયામાં વિચરતાં હોય છે અને તેઓ એકબીજા પાસેથી જે સુખની અભિલાષા રાખે છે તે તેમને નથી મળતું. બસ, આ વિષયમા અમે આના કરતાં વધારે કહેવા ચાહતા નથી. એ વિષયના ઘણાં સારા સારાં પુસ્તકો લખાયાં છે તેમાંથી વાચકને ઘણું જાણવાનું અને વિચારવાનું મળી શકશે. હવે આ અધ્યાયના બાકીના ભાગમા વીર્યરક્ષાના મહિમાવિષે જે કાંઇ કહેવા જેવું છે તે કહીશું.

યોગી લોકો પોતે તો એવા પ્રકારનું જીવન વ્યતીત કરે છે કે જેમાં સ્ત્રી પુરુષના રતિજન્ય વ્યવહારની ગંધ પણ નથી હોતી; તોપણ જનનેન્દ્રિયોને ત દુરસ્ત સ્થિતિમાં રાખવાની અગત્ય તથા તેમની શરીરની ઉપર થતી અસરને તેઓ સારી રીતે સમજતા હોય છે. એ ઇન્દ્રિયો નિર્બળ થવાથી આખું શરીરયંત્ર નિઃસત્ત્વ થઇ જાય છે અને દુઃખનો ભોગ થઇ પડે છે. પૂર્ણશ્વાસ લેવાથી (જેનું વર્ણન પૂર્વે થઇ ગયું છે) શરીરમાં એવો તાલમય કંપ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેનાથી કુદરતના હેતુ પ્રમાણે આ સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો અવયવ તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં રહેવા પામે છે. એ ઉપરાંત પૂર્ણશ્વાસથી એ ઇન્દ્રિય સુદૃઢ અને જીવનયુક્ત બને છે અને તેની સહાનુભાવી અસરને લીધે આખું શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બની જાય છે. આ કથનનો કોઇએ એવો અર્થ ન સમજવો કે તેનાથી કામવૃત્તિને વિશેષ વેગ મળે છે. એથી ઉલટું યોગીઓ તો કામવૃત્તિના દમનનો અને બ્રહ્મચર્યનોજ ઉપદેશ આપે છે અને લગ્નસં-

બધમા તેમજ અન્યત્ર હમેશા સ્ત્રીપુરુષો વચ્ચે પવિત્ર સંબંધ રહે એવુંજ ઇચ્છે છે. તેઓ કામવૃત્તિનું દમન કરવાનો અભ્યાસ કરે છે અને તેને પોતાની મરજીને આધીન બનાવી દે છે; પરંતુ કામનું દમન કરવું એટલે નપુસકવૃત્તિ ધારણ કરવી એમ પણ કોઇએ સમજવું નહિ. યોગીઓના ઉપદેશનું રહસ્ય એ છે કે જે સ્ત્રીપુરુષોની જનનેન્દ્રિયો સુદૃઢ અને કુદરતી અવસ્થામાં હોય છે તેમના સંકલ્પમાં એટલી શક્તિ હોવી જોઇએ કે માત્ર પોતાની ઈચ્છાના બળથીજ તેઓ કામવૃત્તિનો જય કરી શકે અનુચિત અને બિનજરૂરી કામાતુરતા એ તો નિર્બળ જનનેન્દ્રિયનુંજ પરિણામ છે, એવો યોગીઓનો અભિપ્રાય છે.

યોગીઓ સ્ત્રીપુરુષની ઉત્પાદક શક્તિના સદુપયોગ અને દુરુપયોગના સંબંધમાં ઘણુંજ ઉંડું તત્ત્વ જાણતા હોય છે.આમાની કેટલીક વાતો યોગીઓનાં મંડળોમાંથી બહાર આવી ગઇ છે અને તેમાંની કોઈ કોઇ ક્રિયાઓ પાશ્ચાત્ય લેખકોના જાણવામાં આવતાં તેમણે તે પોતાનાં પુસ્તકોમાં લખી નાખી છે,જેનાથી બેશક ઘણો લાભ થયો છે. આ પુસ્તકમાં આ વિષયનાં કેટલાંક આભ્યન્તરિક તત્ત્વોની ચર્ચા કરતાં અમે એક એવી ક્રિયા બતાવીશું કે જેથી ઉત્પાદક શક્તિનો વ્યય થતો અટકાવીને તેના વડે આખા શરીરને નવું જીવન આપી શકાય. વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તેને જો કોઇ પણ રીતે શરીરમાં સચિત કરવામાં આવે, તો તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાનાજ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે. આ તત્ત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટની પરંપરામાથી બચે અને શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા ધર્મ, એ બધી બાબતોમાં પોતાનુ કલ્યાણ સાધી શકે.

જનનશક્તિનું આ રીતે યુક્તિપુરઃસર પરિવર્તન કરવાથી બળ, બુદ્ધિ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર પવિત્ર ઓજસથી પરિપૂર્ણ થઇ જાય છે અને તે યોગીની કાંતિમાં તેજ અને પ્રતાપરૂપે ઝળકી ઉઠે છે. આ પ્રમાણે એકવાર આ શક્તિનું પરિવર્તન થયુ એટલે તેનો જે ઉપયોગ કરવો હોય તે કરી શકાય છે.કુદરતે પ્રાણનું અત્યંત બળપૂર્ણ રૂપાન્તર કરીને તેને રજ તથા વીર્યરૂપે સ્ત્રીપુરુષોની જનનશક્તિમા એકત્રિત કરી દીધુ છે. ઘણામાં ઘણી જીવનશક્તિને સંગઠિત કરીને તેને થોડામાં થોડા પરિમાણમા ભરી દીધી છે. પ્રાણીમાત્રના શરીરયંત્રમા જનનેન્દ્રિય એ મોટામાં મોટો પ્રાણનો ભંડાર છે. એ શકિતને અધોગામી થતી અટકાવીને કોઇ રીતે ઊર્ધ્વગામી કરવી જોઇએ, જેથી કરીને માનસિક, આધ્યાત્મિક અને શારીરિક કલ્યાણ સાધી શકાય. કુદરતે પ્રાણીમાત્રને આ અથાગ શકિતભંડારની બક્ષીસ આપેલી છે. તેઓ ધારે તો તેનાવડે નવજીવન પ્રાપ્ત કરે અથવા તેને ભોગવિલાસમાં ખર્ચી નાખે.

જનનશકિતને ઊર્ધ્વગામી કરવાની યોગીઓની ક્રિયા અતિ સરળ છે. તાલયુક્ત શ્વાસની સાથે તે બહુ સહેલાઇથી સિદ્ધ કરી શકાય છે. તેનો અભ્યાસ કોઇ પણ વખતે થઇ શકે છે, પરંતુ જે વખતે કામવૃત્તિનું પ્રાબલ્ય લેવામા આવે તે વખતે આ ક્રિયા અવશ્ય કરવાની અમારી સલાહ છે એવે વખતે જે શક્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તેને ફેરવી નાખીને શરીરને પુષ્ટિ, બળ

અને તેજ અર્પવામા વાપરી શકાય. એ ક્રિયા હવે તમને બતાવવાનો સમય આવી પહોચ્યો છે. જે સ્રીપુરુષોને બુદ્ધિના અને શરીરબળના કામો કરવાનાં છે, તેઓ આ શકિતનો પોતપોતાના ધધામાં ઘણીજ સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકશે આ ક્રિયામાં બીજું કાઇજ વિશેષ કરવાનુ નથી. માત્ર તાલયુકત શ્વાસની સાથે શકિતને ઉત્પાદક અવયવ આગળથી ઉપર ચડાવીને પ્રશ્વાસ વખતે તેને શરીરના જે ભાગમા આપણે સંચિત કરવી હોય ત્યા મોકલી દેવી. કોઇએ આ ઉપરથી એમ ન સમજવુ કે આ રીતે વીર્ય અથવા રજસ ખેચાઇને ઉપર ચડે છે, પણ જે પ્રાણુશકિતવડે કામવૃત્તિનુ ઉદ્દીપન થાય છે તે પ્રાણુશકિત જે ઉત્પાદક શકિતનુ ખરેખર સત્ત્વ છે તે શકિતજ આ ક્રિયાથી ઉપર ચડે છે.

ક્રિયાનું વિધાન

આ નવજીવન પ્રાપ્તિ કરવાનો વિષય એટલો મહત્ત્વનો અને ગંભીર છે કે તે પ્રયોગ અને શોધખોળ માટે વિશાળ ક્ષેત્ર ઉપસ્થિત કરી દે છે; અને અમે ઈચ્છીએ છીએ કે એ વિષય ઉપર એક ન્હાનું પુસ્તક તૈયાર થાય અને જાહેર વેચાણ માટે નહિ પણ ખાસ યોગ્યતાવાળાં મનુષ્યોમાં પ્રચલિત થાય તો ઘણું સારૂં. જેઓ શુદ્ધ હેતુથી જ્ઞાનની પિપાસા ધરાવતાં હશે તેઓજ આવા પુસ્તકનાં અધિકારી ગણાશે અને પોતાની વિષયી કલ્પનાઓ અને વૃત્તિઓને પોષણ મળે એવું સાહિત્ય જેઓ શોધતાં હશે તેમને માટે એ પુસ્તક નથી.

अध्याय ३५ मो--मानसिक स्थिति

જેમણે સાહજિક મનને તથા સ્થૂળશરીરને પોતાને વશવર્તી રાખવાની કળા યોગીઓના ઉપદેશદ્વારા પ્રાપ્ત કરી છે અને દૃઢસંકલ્પની સાહજિક મન ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે તે પણ જેઓ જાણે છે તેઓ એટલું તો સહેલાઇથી સમજી શકશે કે મનની સ્થિતિની આરોગ્યતા ઉપર ભારે અસર થાય છે. જે માણસનું મન પ્રફુલ્લ અને સુખી હોય છે તેનું શરીર પણ પોતાના ધર્મ સ્વાભાવિકરીતે બજાવ્યેજ જાય છે, પણ જેઓ વિષાદ યુક્ત, ચિંતાતુર, ચીડીઆ, દ્વેષી અને ક્રોધી હોય છે તેઓ પોતાના શરીર ઉપર એટલી માઠી અસર નીપજાવે છે કે જેને પરિણામે શરીરમાં વિકૃતિ પેદા થઈ અંતે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

સારા સમાચારનું શ્રવણ અને ખુશમિજાજી માણસોની સોબત તથા મનનું રંજન કરે એવી પરિસ્થિતિ–એ સર્વની શુભ અસરથી સ્વાભાવિક ક્ષુધા ઉત્પન્ન થાય છે;પરંતુ માઠા સમાચાર અને મનને ગ્લાનિ તથા કંટાળો પેદા કરે એવાં માણસોના સહવાસથી તથા દિલગીરી ઉપજાવે એવી જગ્યામાં રહેવાથી ભૂખ મરી જાય છે અને જમવાની વૃત્તિજ થતી નથી. મનપસંદ ભોજનનું સ્મરણ થતાં મોંમાં પાણી આવે અને ઘૃણા પેદા કરે એવી ચીજનું સ્મરણ થતા સૂગ ચડે છે.

આપણી માનસિક સ્થિતિનું પ્રતિબિંબ સાહજિક મન ઉપર પડે છે અને સાહજિક મનનો શરીરની સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી માનસિક સ્થિતિની શરીરનાં કાર્યો ઉપર કેટલી બધી અસર થઈ શકે છે,એ સમજવું અઘરૂં નથી.

ખેદયુક્ત વિચારોની અસર રુધિર–સંચાર ઉપર તાત્કાલિક થાય છે અને તેમ થતા એ માઠી અસર શરીરના પ્રત્યેક ભાગમા પ્રસરી જાય છે, એટલે પરિણામે શરીરની પુષ્ટિમાં ત્રુટિ અને વિક્ષેપ આવે છે. નઠારા વિચારો ભૂખને મંદ કરી નાખે છે, અને તેમ થતા શરીરને પૂરતુ પોષણ ન મળે અને લોહી જીવન અને બળવગરનુ થાય એ ઉઘાડું જ છે. એથી ઉલટું ખુશનુમા વિચારો અને પવિત્ર ભાવનાઓથી પાચનશક્તિ જાગૃત થાય છે, ભૂખ ઉઘડે છે, રુધિર-સંચારને વેગ મળે છે અને સારાશમા આખા શરીર ઉપર તેની શુભ અસર ફેલાઇ જાય છે.

"ઘણા પ્રકારના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરતા મને એવું માનવાને પૂરતાં કારણો મળ્યાં છે કે ઘણા વખત સુધી ચિંતા કરવાથી શરીરના અંદરના ભાગમાં ચાંદા ઉત્પન્ન થાય છે."

સર જ્યોર્જ પેજેટ

"યકૃતની અંદર થતાં ઝેરી ચાંદાંઓના દર્દીઓમાંનાં ઘણાંક તો લાંબા વખત સુધી ચિંતા કરી કરીને આ વ્યાધિના ભોગ થઇ પડયાં છે,તે જોઇને મને બહુ નવાઇ લાગે છે. આ જાતના એટલા બધા દાખલા જોવામાં આવે છે કે તેને અકસ્માતતરીકે લખાયજ નહિ.

મર્ચિસન

"ખાસ કરીને છાતીના ઝેરી ચાંદાની બિમારી ચિન્તા કરવાથી ઉત્પન્ન થાય છે."

ડૉ૦ સ્નો

કમળો માનસિક સ્થિતિના બગાડાથી થાય છે એવું ડૉ૦ વિલ્કસ જાહેર કરે છે. બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલમાં ડૉ૦ **ચર્ટન** ચિન્તા કર્યાથી કમળો થયાનો એક દાખલો ટાંકે છે. માનસિક આઘાતથી રુધિરક્ષીણતાના વ્યાધિના કેટલાક દાખલા ડૉ૦ **મેકેન્ઝી** બતાવે છે. અતિશય લાગણીના આવેશથી "એન્જાઇના પેક્ટોરિસ" નામનું દર્દ થાય છે, એવું ડૉ૦ **હન્ટર** લખે છે.

"અતિશય માનસિક શ્રમને પરિણામે ચામડી ઉપર ફોલ્લીઓ થઇ આવે છે. શરીરના અંદરના ભાગમા થતાં ચાંદાં, અપસ્માર, ગાંડપણ વગેરે વ્યાધિઓના શારીરિક કરતા માનસિક કારણ વિશેષ હોય છે. મનની અસરથી થતા શરીરના વ્યાધિઓ તરફ બહુજ થોડું લક્ષ આપાય છે તે અજાયબ જેવું છે."

રીચર્ડસન

"મેં કરેલા પ્રયોગો ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અને ચિન્તાના વિચારોથી શરીરની અંદર એવા મિશ્રણ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેમાના કેટલાક તો બહુજ ઝેરી છે, તેવીજ રીતે સંતોષ, પ્રેમ અને એવા બીજા સુખજનક વિચારોથી પોષકમિશ્રણો પેદા થાય છે, જેનાથી શરીરના કોષો ઉત્તેજિત થઇ શક્તિ ઉત્પાદન કરે છે."

એલ્મરગેટ્સ

[illegible] દેશમાં મનોબળથી વ્યાધિ મટાડવાની પ્રથા શરૂ થઇ તે પહેલાં [illegible] "માનસિક વ્યાધિઓ" નામના ગ્રંથનો કર્તા ડૉ૦ [illegible] કહે છે કે:-"ઉન્માદ, ગાંડપણ, લકવો, માથે પળીયાં આવવાં, કમળો, દાંતનો સડો, [illegible] દર્દો, ખરજવું વગેરે દર્દો ભયમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે"

[illegible]

પડે છે અથવા રોગનો હુમલો સાધારણ હોય તોપણ ભયના માર્યા મરણ પામે છે. જેમના શરીરમાં જીવનશક્તિ બહુજ અલ્પ હોય છે, તેમનાપરજ આ રોગનું આક્રમણ વિશેષે કરીને થાય છે અને ભય તથા એવી બીજી વૃત્તિઓવડે શરીરબળ ક્ષીણ થાય છે, એ વાત ધ્યાનમાં લીધાથી ઉપરનું કથન ઝટ સમજી જવાય છે.

આ વિષયના ઘણા પુસ્તકો છે તેથી તેનો ઝાઝો વિસ્તાર કરવાની જરૂર નથી, પણ આ ચર્ચા બંધ કરતા પહેલા અમે વાચકોના મન ઉપર એક વાત જે દૃઢપણે ઠસાવવા માગીએ છીએ તે એ છે, કે વિચાર ક્રિયાનું રૂપ ધારણ કરે છે અને માનસિક સ્થિતિઓ તદનુરૂપ શારીરિક સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

યોગશાસ્ત્રનો હેતુ શિષ્યોના મનમા સ્થિરતા, શાંતિ, દૃઢતા અને નિર્ભયતા ઉત્પન્ન કરવાનો છે કે જે શરીરદ્વારા પ્રતિબિંબિત થાય છે. યોગાભ્યાસીઓના મનમા શાંતિ અને નિર્ભયતા સ્વભાવગત બની જાય છે, પણ જેમણે હજી માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત નથી કરી તેઓ પોતાના મનને શાંત રાખવાની ભાવના કર્યા કરે અને જેનાથી મનમાં શાંતિનો ઉદ્રેક થાય એવા સૂત્રો વિચાર્યા કરે તો તેમને ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. "હું તેજસ્વી, પ્રસન્ન અને સુખી છું" એવા શબ્દો વારંવાર મનમા ઉચ્ચારવા અને તેનો અર્થ હૃદયમા ધારણ કરવો. એમા રહેલા ભાવને રોજના જીવનમા ઉતાર્યાથી તમને માનસિક અને શારીરિક ઉભય લાભ થશે અને આધ્યાત્મિક તત્ત્વો ગ્રહણ કરવાની તમારામાં યોગ્યતા આવતી જશે.



ભાગ ૬ ઠ્ઠો—સમાપ્ત

खंड २ जो—सूक्ष्म अंग

अध्याय १ लो—मनुष्यनी आंतरिक रचना

મનુષ્યનુ જે અ ગ આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે અને જેનો આપણે સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ તેના સ વર્ધન અને સ રક્ષણુ સ બ ધી આપણે અત્યારસુધીમા પૂરતુ વિવેચન કરી ગયા છીએ, પણ મનુષ્યનુ શરીર, કે જેને હવે આપણે તેના બીજા શરીરને મુકાબલે સ્થૂળશરીર એવુ નામ આપવુ પડશે, તે તો માત્ર તેનુ એક બાહ્ય આવરણ અથવા કોશ છે. મનુષ્યની રચના સાધારણ માણસો જાણે છે તે કરતા વધારે ગુંચવણભરેલી છે. તેનામા સ્થૂળશરીર ઉપરાત સૂક્ષ્મશરીર, પ્રાણ, બુદ્ધિ વગેરે અનેક તત્ત્વો રહેલા છે એટલુંજ નહિ પણ તે આત્મા છે અને ઉપર જણાવેલા ઓછીવધતી ઘનતાવાળાં સાધનોનો તે પોતાના આવિષ્કારમાટે ઉપયોગ કરે છે. જેને આપણે શરીર કહીએ છીએ તે તો એ આત્માનુ સ્થૂળતમ આવરણ અને સાધન છે આત્માના જૂદા જૂદાં સાધનો અથવા આવરણો જૂદી જૂદી ભૂમિકામા કાર્ય કરી શકે છે. દાખલા-તરીકે સ્થૂળશરીર સ્થૂળભૂમિકામા અને સૂક્ષ્મશરીર સૂક્ષ્મભૂમિકામાં કાર્ય કરી શકે છે આ બાબત આગળ જતા વિસ્તારથી ચર્ચાશે ત્યારે તે વાચકને સારી રીતે સમજાઈ જશે

મનુષ્યનુ સત્ય સ્વરૂપ જે આત્મા છે તે પરમાત્માનો એક અંશ છે—પર-બ્રહ્મરૂપી અગ્નિનો એક તણખો છે. આ અગ્નિનો તણખો એક ઉપર એક આવેલા કેટલાએક પડની અ દર પૂરાએલો છે. એ પડ અથવા કોશ ઓછા-વધતા પ્રમાણુમા સ્થૂળ હોવાથી આત્માના પૂર્ણ આવિર્ભાવમા બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્ય વિકાસક્રમમા જેમ જેમ પ્રગતિ કરતો જાય છે તેમ તેમ તેની જ્ઞાનશક્તિ વધારે ઉચી ભૂમિકાઓમા પ્રવેશ કરે છે અને તેને પો-

તાના સ્વભાવનું વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું જાય છે. આત્માની અંદર તમામ પ્રકારની શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ રહેલી છે અને જેમ જેમ મનુષ્ય ઉન્નત થતેા જાય છે તેમ તેમ તેની અંદર સ્વાભાવિકરીતે રહેલી શક્તિઓ અને વિભૂતિઓ આવિષ્કૃત થાય છે.

યેાગશાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્ય સાત જૂદાં જૂદાં તત્ત્વેાનેા બનેલેા છે. મનુષ્યનું સત્યસ્વરૂપ આત્મા છે અને બાકીનાં ઉતરતાં તત્ત્વેા આત્માની આસપાસ વીંટળાએલાં આવરણ છે, એવી કલ્પના કરવાથી મનુષ્યની રચનાનેા સારેા ખ્યાલ આવી શકે છે. પૂર્ણરીતે વિકસિત થએલેા આત્મા સાતે ભૂમિકામાં રહીને કાર્ય કરી શકે છે; પણ હાલની માનવજાતિમાના ઘણાખરા લેાકેા માત્ર નીચલી ભૂમિકાઓમાંજ કાર્ય કરવા શકિતમાન છે. અલબત્ત, મનુષ્ય ગમે તેટલેા અવિકસિત અવસ્થામાં હેાય તેાપણ તેની અંદર એનાં એજ સાતે તત્ત્વેા અસ્ફુટ હાલતમાં રહ્યાં રહ્યા વિકાસની વાટ જોતાં પડેલાં તેા હેાય છેજ. છેલ્લી પાંચ ભૂમિકાઓ તેા આપણામાથી ઘણાએ પસાર કરેલી છે, છઠ્ઠીમાં બહુજ થેાડાં માણસેાનેા પ્રવેશ થયેા છે અને સાતમી ભૂમિકામા તેા ભાગ્યેજ કેાઈ દાખલ થયું હેાય એમ કહીએ તેા કદાચ ચાલે. ×

મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વેા

૧ સ્થૂળ શરીર, ૨ સૂક્ષ્મશરીર, ૩ પ્રાણ, ૪ સાહજિક મન, ૫ બુદ્ધિ, ૬ આધ્યાત્મિકબુદ્ધિ, ૭ આત્મા. *

આ સાતે તત્ત્વેાનું વિવેચન કરતાં આપણે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મમાં અર્થાત્ છેક નીચેથી ધીમે ધીમે ઉપર જતા જઇશું. પ્રથમ આપણે જરા સ્થૂળ-શરીરનું અવલેાકન કરી લઇએ.

૧-સ્થૂળશરીર

મનુષ્યનાં સાતે આવરણેામાં તેનું સ્થૂળશરીર સૈાથી વિશેષ પ્રત્યક્ષ પદા-

---

× આ વિચાર થીઓસેાફીપંથને લગતેા અને ઋષિમુનિઓના સિદ્ધાંત કરતાં ઉલટેા છે કેાઇ પુરાણમાંથી આવા ભાવનું મળી આવે તેા જૂદી વાત છે **સંપાદક**

* આ સાત તત્ત્વેા અને તેને સમજાવવાનું ધેારણ પણ થીઓસેાફીપંથને લગતું હેાઈ તે વિષે અનુવાદકના ઉપેાદ્ઘાતમા લખેલું જણાશે. આ રીતે આ વિષય સમજવાથી પણ નવાસવા માણસને લાભજ છે; પરંતુ તે ઠીક ઠીક સમજવા ઇચ્છનારે તેા દર્શનશાસ્ત્ર અથવા તેને અનુસરતા ગ્રંથેાજ વાચવા જોઇએ. **સંપાદક**

ર્થ છે. તેનુ સ્થાન છેક કનિષ્ઠ છે અને મનુષ્યના આવિષ્કારનુ તે અત્યંત સ્થૂળ અને અપૂર્ણ સાધન છે, પણ આવી કરીને તેને નકામું ગણીને તેના તરફ દુર્લક્ષ કરવુ ઘટે નહિ. એવી ઉલટુ એમ પણ કહેવુ જોઇએ કે શરીર એ આત્માનું અમુક સમયને માટે નિયત થએલું મંદિર છે અને વિકાસક્રમના જે પગથીઆ ઉપર મનુષ્ય છે તે સ્થિતિમા તેના વધુ વિકાસમાટે તે બહુજ અગત્યનું સાધન છે, એટલા માટે શરીરની ઘણી સંભાળ લેવી જોઇએ અને તેને આત્માનું સાંગોપાંગ સાધન અથવા ઓજાર બનાવવા માટે ઘટતા ઉપાય લેવા જોઇએ. પોતાના શરીરને એટલે દરજ્જે તાલિમ આપીને યોગીએ તૈયાર કરવુ જોઇએ કે તે મનની આજ્ઞાને વશ વર્તે અને જેમ હાલ જોવામા આવે છે તેમ તે પોતાને મનની સત્તાનીચે દબાવી ન દે. શરીરને ઉપર કહી તેવી સ્થિતિમા લાવવા માટે શુ શું કરવુ જોઇએ તેનો આપણે પહેલા ખંડમાં વિચાર કરી ગયા છીએ ,તેથી અત્રે તેનો ઉલ્લેખમાત્ર કરીનેજ આગળ વધીશુ. વાચકને એ સંબધમા એટલું સૂચન કરીશુ કે શરીરના ઉપર કાબુ મેળવવો અને તેની માવજત કરવી એ યોગવિદ્યાનું પહેલું પગથિયુ છે.

૨—સૂક્ષ્મ અથવા લિંગશરીર

આત્માનુ આ આવરણ સ્થૂળશરીરના જેટલુ સર્વને જાણીતું નથી, પણ સ્થૂળશરીરની સાથે તેનો અત્યંત નિકટનો સંબંધ છે અને તે તેની જાણે બીજી પ્રતિકૃતિજ હોય તેવી તેની રચના છે. છેક પ્રાચીનકાળથી તમામ પ્રજાઓને તેની થોડીઘણી માહિતી હતીજ, અને એ શરીરના અસ્તિત્વની બાબતમા તેના ખરા સ્વરૂપનું પૂરૂં જ્ઞાન ન હોવાથી નાનાપ્રકારના વહેમ અને ભેદભરેલા બનાવોની કથાઓ પ્રચલિત થતા આવ્યાં છે. જે તત્ત્વોનું સ્થૂળશરીર બનેલું છે,તેજ તત્ત્વોનુ આ સૂક્ષ્મશરીર પણ ઘડાયું છે, તફાવત એટલોજ કે સ્થૂળશરીર કરતાં એનામાં આ તત્ત્વો વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમા જોવામા આવે છે, તોપણ એ પદાર્થ જડ તો ખરોજ. એનો કાઇક વધારે સ્પષ્ટ ખ્યાલ આપવા સારૂ આપણે પાણીનું ઉદાહરણ લઇએ પાણી વસ્તુતઃ એકનુ એક હોવા છતા તે ઓછીવધતી ઘનતાવાળા જૂદા જૂદા રૂપમા પ્રતીત થાય છે. બરફના રૂપમા તે છેકજ પથ્થર જેવું નક્કર જોવામા આવે છે. એના ઉષ્મમાનમા જરા વૃદ્ધિ થતા તે જળનું પ્રવાહી સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને આગળ જતાં તે અદૃશ્ય વરાળ બનીને ઉડી જાય છે. ખરૂં જોતાં વરાળ તો અદૃશ્ય છે. આપણે જે ઉના પાણીમાંથી નીકળતી વરાળ જોઇએ છીએ તે

હોય તોજ તેમ બની શકે છે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમા પ્રગતિ કરનાર પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે એ શરીરને ગમે તેટલે દૂર મોકલી શકે છે, પણ એવી સિદ્ધિવાળા પુરુષો ઘણા વિરલ છે, કેમકે યોગાભ્યાસમા અમુક હદસુધી પ્રગતિ કર્યા પછીજ એવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે

મરવા પડેલા મનુષ્યનું સૂક્ષ્મશરીર પણ ઉપર કહ્યા તેવા સિદ્ધ પુરુષો જોઇ શકે છે. સ્થૂળશરીરની સાથે તે નાજુક રજ્જુથી જોડાએલું હોવાથી તે થોડી વારસુધી મૃતપ્રાય દેહની આસપાસ ભમતું જોવામા આવે છે તે રજ્જુ તૂટી જતા સ્થૂળશરીરનુ મરણ નીપજે છે અને જીવ પોતાની સાથે આ સૂક્ષ્મશરીરને લઇને ચાલ્યો જાય છે કેટલાક સમય પછી જીવ એ સૂક્ષ્મશરીરનો પણ સ્થૂળની રાફક પરિત્યાગ કરે છે

હમણા તો માત્ર આત્માના આવરણો અથવા સાધનોનો ઉલ્લેખજ કરીએ છીએ, તેથી હવે આપણે ત્રીજા તત્ત્વનો વિચાર કરીએ, પણ તે પહેલા સૂક્ષ્મશરીરને લાગતી એક જાણવા જેવી બાબત તરફ વાચકનુ લક્ષ ખેચવા ઇચ્છીએ છીએ. સુષુપ્તિઅવસ્થામા કોઇ કોઇવાર સ્થૂળશરીરથી છૂટુ પડીને સૂક્ષ્મશરીર ભ્રમણ કરી આવે છે અથવા બીજા કેટલાક આશ્ચર્યકારક કાર્યો કરે છે. આખમા ઉઘ ભરાતી વખતે શું શુ થાય છે તથા અમુક માહિતી મેળવવાની અથવા અમુક પ્રશ્નનો જવાબ ખોળી લાવવાની સૂક્ષ્મશરીરને કેવી રીતે આજ્ઞા આપવી તે પ્રાણવિનિમય આદિ પ્રયોગોને લગતા શાસ્ત્રોમા યથાવિધિ બતાવવામા આવ્યું છે. જિજ્ઞાસુએ સ્વ૦ મણિલાલ ન૦ દ્વિવેદીકૃત “ પ્રાણવિનિમય ” નામનું પુસ્તક જોવું.

૩–પ્રાણ

પ્રાણવિષે આ પુસ્તકના આગલા ખડમા વિસ્તારથી વિવેચન કરતા અમે જણાવી ગયા છીએ કે તે એક વિશ્વવ્યાપક શક્તિ છે. નાનામા નાના જંતુથી મોટામા મોટા પ્રાણીના શરીરમાં તે કાર્ય કરતી જોવામા આવે છે. જડ, ચેતન તમામ પદાર્થોમા તેનો આવિર્ભાવ છે. પ્રાણ એ જીવ નથી, પણ જીવ જેનો ઉપયોગ કરીને પ્રકટ થાય છે તે શકિત છે. જીવ જ્યારે સ્થૂળશરીરથી છૂટો થાય છે, ત્યારે આ પ્રાણ ઉપર જીવનો અધિકાર રહેતો નથી,તેથી કરીને શરીરનો સંપૂર્ણ વિલય થતા સુધી તે પંચત્વની ક્રિયામા સાધનભૂત થઇ અ તે પ્રાણના વિશ્વવ્યાપી ભડારમાં મળી જાય છે.

હઠયોગને લગતી પ્રાણાયામની ક્રિયાઓનું નિરૂપણ કરતી વખતે અમે

આ પ્રાણને લગતી કેટલીક ઉપયોગી ક્રિયાઓ બતાવી ગયા છીએ. શરીરમાં પ્રાણનો સંચાર કરીને તેને પુનઃ બળવાન કેમ બનાવવું, શરીરનાં પ્રત્યેક દેહાણુઓને કેમ જાગૃત કરવા, હવામાંથી અથવા સૂર્યના પ્રકાશમાથી પ્રાણનું શોષણ કરીને તે પ્રાણને આખા શરીરમા કેવી રીતે સંચાલિત કરવો—એ બધી પ્રક્રિયાઓ અમે બતાવી ગયા છીએ. એજ રીતે પ્રાણના પ્રયોગવડે પોતાના તથા અન્યના વ્યાધિઓનું પણ નિવારણ થઇ શકે છે. વગરતારના સંદેશાની માફક પ્રાણના મોજાં સંકલ્પના બળથી ગમે તેટલે દૂર મોકલી શકાય છે. વળી પોતાની આસપાસ પ્રાણનું કવચ બનાવીને બીજાના વિચારો કે પ્રેરણાઓની માઠી અસરમાંથી પોતાની જાતનું સરક્ષણ કરી શકાય છે.આવી રીતે પ્રાણનું કવચ ધારણ કરનાર યોગી ગમે તેવા પ્રતિકૂળ વિચારોના વાતાવરણમાં રહેવા છતા પોતાના મનની સમતા અને પ્રસન્નતા સાચવી શકે છે.

अध्याय २ जो—मन अने तेना प्रकार

ગયા અધ્યાયમાં જે ત્રણ આવરણોની આપણે આલોચના કરી ગયા તેઓ બાકી રહેલાં તત્ત્વોને મુકાબલે ઘણા સ્થૂળ છે અને જે પરમાણુઓના તેઓ બનેલાં છે તે પરમાણુઓ એક રીતે અવિનાશી છે. એક શરીરનો લય થતાં તેઓ બીજાં અનેક શરીરોમાં નાનાપ્રકારનાં રૂપાંતરો પામીને પ્રવેશ કર્યાંજ જાય છે. તેમનો અને જીવાત્માનો સંબંધ અલ્પકાલીન છે અર્થાત્ એક શરીરયાત્રામા કેટલીક મુદતસુધી તેમનો ઉપભોગ કર્યા પછી જીવ તેમનો ત્યાગ કરે છે. અન્ય અવતારોમાં એનાં એજ પરમાણુઓની સાથે કામ લેવાનું તેનાથી બની શકતું નથી.જેમ આપણે વસ્ત્ર, ગરમી, વિદ્યુત વગેરેનો ઉપયોગ કરી, જરૂરીઆત પૂરી થયે તેમનો પરિત્યાગ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે સ્થૂળશરીર,પ્રાણ અને સૂક્ષ્મશરીર સાથેનો આપણો સંબધ પરિમિત છે.જીવાત્માના આવરણના ઉત્કૃષ્ટ અંશોમા ઉપર ગણાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોનો સમાવેશ થતો નથી.

હવે બાકી રહેલાં ચાર તત્ત્વોવડે મનુષ્યનું વિચાર કરવાનું, તુલના કરવાનું અને સંકલ્પ ઘડવાનું યંત્ર બને છે. સાહજિક મન, જે આ ચારમાં સૌથી કનિષ્ઠ છે તે પણ પહેલાં ત્રણ સ્થૂળતત્ત્વો કરતા વધારે ઉચ્ચ સ્થાન લે છે.

જેમણે આ વિષયમા પ્રવેશ કર્યો નથી તેઓ તો એમજ કહેશે કે એકજ વ્યકિતનુ મન એક કરતા વધારે ભૂમિકામા કામ કરે એ બનેજ શી રીતે ? છતા મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસીઓએ ઘણો વખત થયા એકમતે માનસિક વ્યાપારની જૂદીજૂદી પરિસ્થિતિઓ નક્કી કરી છે.

પ્રથમદૃષ્ટિએ તો એવુ જણાય છે કે માણસના મનનો વિચારશકિતનો અંશજ બધુ નહિ તો ઘણુ ખરૂ મનને લગતુ કાર્ય કરે છે, પણ વધારે વિચાર કરતા સમજાય છે કે મનનુ એ અંગ બહુજ અલ્પાશે કાર્ય કરે છે મનુષ્યનું મન ત્રણ ભૂમિકાઓમા વ્યાપાર ચલાવે છે અને એ ત્રણે ભૂમિકાના સીમાડા એકબીજાની સાથે મળીને એકાકાર થઈ ગયા છે. કેટલાક એમ માને છે કે એકજ મન આ ત્રણે ભૂમિકામા પ્રવેશ કરીને કાર્ય કરે છે, કેટલાક કહે છે કે મનના ત્રણ જૂદા જૂદા અંશ પોતપોતાની ભૂમિકામા રહીને કામ કરે છે બેઉ વાદમા કાઇક સત્ય છે અસલ વસ્તુસ્થિતિ એટલી ગુચવણભરેલી છે કે આવા પ્રાથમિક પાઠયપુસ્તકમાં તેની વિગતવાર ચર્ચા કરવાનો અવકાશ નથી પ્રથમ સૈાથી કનિષ્ઠ અંશ જેને સાહજિક મન કહેવામા આવે છે તેનુ સ્વરૂપ સમજાવીશું

૪–સાહજિક મન

મનનો આ અંશ જે ભૂમિકામા રહીને પોતાનું કાર્ય કરે છે,તે ભૂમિકાના આપણે અને નીચલા વર્ગના પ્રાણીઓ સરખીરીતે ભાગીદાર છીએ.આ ભૂમિકાના છેક નિકૃષ્ટ સ્તર(પડ)ને માટે તો આ વાત તદ્દન સાચીજ છે. છેક નીચેની ભૂમિકામા જ્યારે મન કામ કરતું હોય છે,ત્યારે તેમા જ્ઞાનપૂર્વક ક્રિયાનો લગભગ અભાવજ હોય છે. એ ભૂમિકામાંથી ઉત્તરોત્તર ઉંચે ચડતા ચડતાં જ્યારે મન લગભગ પાચમી ભૂમિકાની સીમા આગળ પહોચે છે, ત્યારે જ્ઞાનપૂર્વક ક્રિયાનો ચમકાર જોવામા આવે છે. ચોથી એટલે સાહજિક મનની ભૂમિકામાથી સંક્રાત થઇને પાચમી ભૂમિકામાં જ્યારે મન પ્રવેશ કરે છે, તે વખતે તેણે ચોથીનો કયારે સદંતર ત્યાગ કર્યો અને કયારે પ્રકટરીતે પાચમીમા પ્રવેશ કર્યો, તેનો નિર્દેશ થઈ શકતો નથી, કારણ કે બેઉ ભૂમિકાની સીમા એકબીજાની સાથે મળી ગએલી હોય છે

સાહજિક મનની સૈાથી પહેલી અરુણપ્રભા છેક ખનિજ પદાર્થોમાં અને ખાસ કરીને જેના ગાગડા બાઝે છે એવા ખનિજદ્રવ્યોમા જોવામા આવે છે. વનસ્પતિના કુળમાં તો એનું દર્શન વધારે સુસ્પષ્ટ થાય છે અને તે વખતે તેનો

વિકાસ પણ ઘણે દરજ્જે વધી ગએલો માલૂમ પડે છે. વનસ્પતિનું રાજ્ય છોડીને નીચલા વર્ગનાં પશુઓને અવલોકીશું ત્યારે તેમનામાં તો સાહજિક મનની ઉત્ક્રાન્તિના એક પછી એક ચડતા દરજ્જાના કેટલાએ પ્રકાર જોવામાં આવશે. એમાંના કોઈ કોઇ દાખલામા તો બુદ્ધિનો ચમકાર નીચી શ્રેણીનાં મનુષ્યોના જેટલોજ વિકસિત થએલો નજરે પડે છે. ત્યાર પછી પશુકુલમાંથી ઉચ્ચતમ શ્રેણીના મનુષ્ય તરફ દૃષ્ટિ કરીશું તો સાહજિક મનનો વિકાસ છેક પાંચમા તત્ત્વની એટલે બુદ્ધિની છેક નજીક આવી પહોચેલો જોવામા આવશે. એ બુદ્ધિતત્ત્વ કેટલીક વાર સાહજિક મન ઉપર અધિકાર ચલાવે છે અને કોઈ વાર તે પોતે તેને વશ થાય છે; પરંતુ એટલું તો નિર્વિવાદપણે સ્વીકારવામા આવે છે કે ઉચ્ચતમ શ્રેણીના મનુષ્યને પણ સાહજિક મન છેજ કોઇ વાર તે મનુષ્ય પોતે તેનો ઉપયોગ કરે છે અને કોઇ વાર સાહજિક મન તેના ઉપર પણ સ્વાર થઇ જાય છે. ચાલુ પરિસ્થિતિમા સાહજિક મન મનુષ્યને અત્યંત જરૂરનુ છે. તેનાવિના મનુષ્યના સ્થૂળદેહનો નિભાવ થવોજ અસંભવિત છે. તેની પ્રક્રિયા સમજી લઇ તેના ઉપર પોતાનું સ્વામિત્વ બેસાડવામા આવે તો તેની પાસેથી ઘણું કામ લઈ શકાય, પણ જો તેજ માણસના ઉપર અધિકાર ચલાવતું થઇ ગયું તો માણસની પાયમાલીજ સમજવી. આ ઠેકાણે એક વાત તરફ અમે વાચકનું લક્ષ દોરીએ છીએ.સૌએ યાદ રાખવું જોઇએ કે મનુષ્યજાતિ હજી વિકાસક્રમ ઉપર પ્રગતિ કરી રહી છે. તે ઉન્નતિના શિખર ઉપર હજી નથી જઈ પહોચી. મનુષ્યજાતિએ તેની વર્તમાન સ્થિતિ પણ ભારે વિટંબણાઓ વેઠીને, મુશ્કેલીઓ પાર કરીનેજ પ્રાપ્ત કરી છે, પરંતુ હજી તો માત્ર અરુણોદયજ થયો છે ઉન્નતિના મધ્યાહ્નને તો હજી ઝાઝી વાર છે. મનુષ્યમાં રહેલું પાંચમું તત્ત્વ જેને "બુદ્ધિ" એવી સંજ્ઞાથી આપણે ઓળખીએ છીએ, તે હજી અર્ધસ્ફુટિત દશામા છે અને તે પણ વિકાસ પામેલી થોડીક વ્યક્તિઓમાજ હોય છે. ઘણાંખરાં માણસોની બાબતમાં તો હજી બુદ્ધિની પાંખડી સહેજસાજ ઉઘડવાની માત્ર તૈયારીજ કરી રહી છે.તેઓએ પશુ કરતાં કાંઇક ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને તેમના મનનો વ્યાપાર હજી સાહજિક મનની ભૂમિકામાજ ચાલી શકે છે. આથી કરીને થોડાક ઉન્નત સ્થિતિએ પહોચેલા માણસોને બાદ કરતાં લગભગ તમામ માનવજાતિને એક અગત્યની સૂચના આપવી પડે છે કે હમેશ સાવધાન રહેજો. રખેને તમારૂં સાહજિક મન તમારા ઉપર સ્વાર ન થઈ જાય, તેની સંભાળ રાખજો

સાહજિક મનનું છેક નીચામાં નીચુ કાર્ય તો પ્રાણી અને વનસ્પતિમા લગભગ એકજ પ્રકારનુ હોય છે આપણા શરીરના પોષણ, સંરક્ષણ અને મરામતને લગતા કામ સાહજિક મનદ્વારાજ થાય છે. આ તમામ કાર્ય જ્ઞાનના પ્રદેશની સીમાની બહારના છે. ખોરાકમાથી પોષણતત્ત્વનું શોષણ કરવાનુ, શરીરમા તેનું એકીકરણ કરવાનું,મલનો ઉત્સર્ગ કરવાનું તથા શરીરમા જ્યા જ્યા ઘસારો પડયો હોય ત્યા ત્યા નવા દેહાણુઓ અને તંતુઓને યોજવાનુ, વ્યાધિના જંતુઓની સામે શરીરનો બચાવ કરવાનુ—આ બધા કાર્ય આપણને ખબર પણ ન પડે તેવી રીતે રાતદિવસ અવિરતપણે સાહજિક મનદ્વારા થયાજ કરે છે. વનસ્પતિ તથા નીચલા વર્ગના પ્રાણીઓમા સાહજિક મન પોતાનુ નિયત કાર્ય કશી ભૂલચૂકવગર કર્યાજ કરે છે, પણ જ્યારે પ્રાણીઓમા બુદ્ધિના અંકુર ફૂટવા લાગે છે, ત્યારે સાહજિક મનના કાર્યમા બુદ્ધિ દખલ કરવા લાગે છ કોઇ વાર તેને પ્રતિકૂળ આજ્ઞાઓ કરે છે,ભયના વિચાર પ્રેરે છે, એવી અનેક પ્રકારની બાધાઓ નાખે છે, પણ આ સ્થિતિ વધારે વખત ટકતી નથી, કારણ કે કેટલાક કાળ પછી બુદ્ધિનો વિશેષ વિકાસ થતા તે પોતાની ભૂલ સમજતી થાય છે અને તેમ થતા પોતાની પાછલી ભૂલોનું પરિણામ સુધારવાનો અને ફરીથી તેવુ ન થાય તેનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે

પરંતુ આ તો સાહજિક મનના કાર્યપ્રદેશના એક અલ્પ અંશનીજ વાત થઇ. તેનું કાર્ય આથી વધારે વિપુલ છે. પ્રાણી જેમ જેમ ઉન્નત થતું જાય છે, તેમ તેમ તેના નિભાવ અને રક્ષણને માટે બીજી પણ કેટલીક પ્રવૃત્તિઓની જરૂર પડે છે. એ પ્રવૃત્તિઓના સારાસારપણાની તુલના કરવા જેટલો બુદ્ધિનો હજી વિકાસ નથી થયો, તેથી પ્રાણીમા રહેલી ચેતનાએ એ પ્રવૃત્તિઓ સાહજિક મનને સુપ્રત કરી અને તેની મારફતે કામ લેવા માડયું. ઉદાહરણતરિકે "લડાયક વૃત્તિ" જે પશુઓના જાનના રક્ષણને માટે જરૂરની હોવાથી તેની ઉત્પત્તિ થઇ હતી અને પાશવજીવનને માટે તે અત્યંત આવશ્યકીય છે તોપણ તે આપણી હાલની પરિસ્થિતિમા તેટલી જરૂરની નથી,છતા તે કોઇ કોઇ વાર આપણા માનસપ્રદેશમા ઓચિંતી ચાલી આવે છે. જો કે એ લડાયકવૃત્તિ બીજી ઉંચી ભાવનાઓના વિકાસને પરિણામે કેટલેક અંશે આપણા તાબામા આવી છે, તોપણ હજી આપણામાં જૂની લડવાની ટેવ ખૂણેખાચરે રહી ગઇ છે. એજ રીતે સાહજિક મનદ્વારા પશુપંખીઓને માળા બનાવવાની, ઋતુઓમા ફેરફાર થતાં અનુકૂળ આબોહવાવાળા પ્રદેશ-

મા ચાલ્યા જવાની, સંતાનની ઉત્પત્તિ અને તેમનું સંરક્ષણ કરવાની તેમજ એવી બીજી હજારો વૃત્તિઓની પ્રેરણા કરવામા આવી હતી એ સાહજિક મન આપણામાં પણ કાર્ય કરી રહ્યું છે. શરીરને લગતા જે જે કામ આપણે સ્વાભાવિક રીતે વિનાસંકલ્પે કર્યા જઇએ છીએ, તે બધાં કામ સાહજિક મનદ્વારા થાય છે. વળી અમુક કામ કેમ કરવું તે એકવાર આપણી બુદ્ધિવડે સમજાઇ જાય અને તે કાર્ય કરવાનો થોડા દિવસ અભ્યાસ પડી જાય એટલે પછી હરવખતે તેમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડતી નથી. એક વાર આવડી ગયા પછી એ કાર્ય સાહજિક મનને સ્વાધીન કરવામાં આવે છે અને બુદ્ધિ અગર ઇચ્છાશક્તિના વ્યાપારવગર આપોઆપજ તે થઇ જાય છે. આપણા નિત્યના વ્યવહારનાં ઘણાંખરા કામ સાહજિક મનદ્વારાજ થાય છે. દરવખતે જો તેમાં બુદ્ધિને કાર્ય કરવું પડતું હોત તો તેને ઘણો પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડત. દાખલાતરીકે વાજીંત્ર વગાડનારની આગળીઓ ત્વરાથી સપ્તકની ચાવીઓ ઉપર રમે છે. છાપખાનાંવાળાની કે ટાઇપનું લખાણ કરનારની આંગળીઓ ધારેલા બીબા ઉપરજ પડે છે, સીવનાર સીવે છે, બાઇ·સીકલ ઉપર બેસનાર યંત્રને ચલાવ્યે જાય છે–એ બધી ક્રિયાઓ સાહજિક મનદ્વારા આપોઆપજ થાય છે. જ્યારે નવી ક્રિયા કરવામાં આવે છે ત્યારે પ્રથમ તેની રીત બુદ્ધિ ગ્રહણ કરી લે છે અને પછી તે ક્રિયા સાહજિક મનને સોપવામા આવે છે. નવું કામ શીખવામાં અને એકવાર શીખ્યા પછી તેને પુનઃ પુનઃ કરવામા ઘણો તફાવત છે,એ તો સહેજે સમજી શકાય તેવું છે. સાહજિક મનની આ પ્રવૃત્તિનું કારણ મનુષ્યની બુદ્ધિનો થતો વિકાસ અને વિકાસ પામતી બુદ્ધિની સાથે સાહજિક મનનો ઘનિષ્ઠ સંપર્ક છે.

આ સાહજિક મનને સામાન્ય ભાષામા “ ટેવ ” કહેવાય છે. ઉપર જણાવી ગયા તે પ્રમાણે બુદ્ધિદ્વારા જે જે વિચારો સાહજિક મનને અર્પણ કરવામા આવે છે, તેમને તે ગ્રહણ કરી લે છે અને ભવિષ્યમા એ વિચારોમા ફેરફાર અથવા સુધારો કરવામા ન આવે ત્યાસુધી તેમનું અક્ષરશઃ પાલન કરે છે. સાહજિક મન એ એક અજાયબ જેવા તત્ત્વોનું સંગ્રહસ્થાન છે તેની અંદર કહીં કહીથી આવેલી વિગતોનો જમાવ જોવામાં આવે છે. એમાની કેટલીક તો પહેડી દર પહેડીથી વારસામાં ઉતરી આવેલી હોય છે. કેટલીક બાબતો તે મનના માલિકના જીવનની શરૂઆત થઇ ત્યારથી બીજરૂપે પડેલી હતી, તે ધીમે ધીમે અંકુરિત અને

પ્રસ્ફુટિત થવા લાગી છે, કેટલીક બીજાની સૂચનાઓ અને સંસ્કારોદ્વારા બહારથી આવેલી છે. એમાંની કેટલીક ડહાપણવાળી અને ઉપયોગી છે. કેટલીક તેથી ઉલટી પણ હોય છે વિચારશકિતના મહત્ત્વવિષે તથા પોતાની જાતની સુધારણામાટે સૂચનાઓ કેવી રીતે આપવી તે વિષે વિવેચન કરતી વખતે આના સંબધમા આપણે વધારે ઉંડાણમા ઉતરીશું.

સાહજિક મનના વિકાસની કેટલીએ ચડતીઉતરતી અવસ્થાઓ જોવામા આવે છે. પૂરેપૂરી ગૈાણવૃત્તિથી આરંભીને સામાન્ય જ્ઞાનની અવસ્થા સુધી તેની વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ જોવામા આવે છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થયા પછી અહંભાવનો ઉદય થાય છે, અને આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ થતા જ્ઞાનાતીત દશા પ્રાપ્ત થાય છે. એ વિષે વધારે વિવેચન કરવાના પ્રસંગ આવશે, પણ હવે પછી કહેવામા આવનારી બાબતોની સમજણ પડે તે માટે મનની આ ત્રણ અવસ્થાઓના નામ અને સ્વરૂપ ઓળખી લેવાની જરૂર છે.

મનુષ્યમા રહેલુ પાચમું તત્ત્વ જે "બુદ્ધિ" કહેવાય છે, તેની સમાલોચના કરતા પહેલા સાહજિક મનવિષે થોડીક જરૂરની હકીકતો નોંધી લઇએ. પશુ તથા મનુષ્ય બેઉના જીવનમા જે જે સામાન્ય કુદરતી વાસનાઓ, ઇચ્છાઓ, વૃત્તિઓ, લાગણીઓ, નીચલી શ્રેણીની ભાવનાઓ જોવામાં આવે છે, તે બધાંનું અધિષ્ઠાન સાહજિક મન છે આ ઉપરાંત વિકાસ પામેલા મનુષ્યની અંદર જે વધારે ઉંચા પ્રકારના વિચારો, ભાવનાઓ અને અભિલાષાઓ જોવામા આવે છે, તેની ઉત્પત્તિ આધ્યાત્મિક મનમાથી થાય છે, પરંતુ જે જે પાશવ અભિલાષાઓ, વૃત્તિઓ અને લાગણીઓ આપણે નિત્ય જોઇએ છીએ, તેમનું ક્ષેત્ર તો સાહજિક મનજ છે. ક્ષુધા, તૃષા, વિષયવાસના, કામવૃત્તિ, ધિક્કાર, ઇર્ષ્યા, વૈર—આ બધાનુ નિવાસસ્થાન સાહજિક મનની અંદર છે મનની ત્રણ ભૂમિકાઓમા આ સૈાથી વિશેષ સ્થૂળ અને પાર્થિવ અંશ છે અને મનુષ્યને પૃથ્વી તથા પૃથ્વીના પદાર્થો સાથે બાધી રાખનાર સાકળ પણ અહીંજ રહેલી છે આ ઉપરથી અમે તમામ ઐહિક વસ્તુઓને દોષિત ઠરાવતા નથી; પણ મનુષ્યનો જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય છે, તેમ તેન તે આતર્દષ્ટિવડે જોઈ શકે છે. ઉપર ગણાવેલી બધી વૃત્તિઓ અને ભાવનાઓ તેના વિકાસક્રમના એક પગથીઆતરીકે બહુજ જરૂરની હતી.

હજી કેટલીએ પાશવવૃત્તિઓ આપણામાં ભરાઈ બેઠેલી છે. અલ્પ વિકાસ પામેલા મનુષ્યમાં તો તે પ્રત્યક્ષરીતે જોવામા આવે છે. એ બધી વૃત્તિઓ ઉપર દાબ બેસાડવો અને તેમને ઉચ્ચ તથા વિશુદ્ધ ભાવનાઓને અધીન બનાવવી એ યોગીઓના 'ઉપદેશનું' એક અંગ છે. વાચક! તમારામાં એવી પાશવવૃત્તિ તમે જોઇ શકતા હો તો તેથી નાઉમેદ થશો નહિ. તમે તેમને જોઈ શકો છો અને જાણી શકો છો. એ તો તમારી ઉન્નતિની એક ભારે નિશાની છે, કારણ કે દુશ્મનથી અજાણ રહેવા કરતાં તેની હાજરીથી વાકેફ થવું અને તેને છુપાઈ રહેવાની જગ્યાઓ જોઈ લેવી એ તો તેના ઉપર જય મેળવવાનો માર્ગ છે, માટે પ્રિય વાચકો નાઉમેદ ન થતાં તમે એ પાશવવૃત્તિઓને ઓળખતા શીખો અને જંગલી પશુઓને જેમ વાઘી તાબે કરી દે છે, તેમ તમે તેમને તાબે કરવા યત્ન કરો. એ પાશવવૃત્તિઓ એકવાર ઉપયોગી અને સહેતુક હતી. કુદરતેજ તેમને તમારા સ્વભાવમાં મૂકેલી હતી. શેતાનમાંથી તેમની ઉત્પત્તિ થએલી છે, એવું કોઇ સંકીર્ણ વિચારવાળા ધર્મોપદેશકો કહે તો માનતા નહિ. તમારી ઉન્નતિને માટે એકવાર એ બહુજ જરૂરની હતી એ ન હોત તો તમે અત્યારે આ સ્થિતિમા કદાચ નજ હોત, પણ હવે તેમની જરૂરીઆત [illegible]. તમે તે અવસ્થા કરતા ઘણે આગળ નીકળી ગયા છો. તેમને [illegible] દૃઢતાપૂર્વક તમારા પગતળે દબાવતા જાઓ અને [illegible] તમારી ઉચ્ચ ભાવનાઓના બળમા વૃદ્ધિ કરો. પશુ ગમે [illegible] હોય તોપણ મનુષ્ય તેને તાબે કરી શકે છે, તેમ તમારી [illegible] ભાવનાઓના પ્રભાવ આગળ આ બધી રાજસિક, તામસિક [illegible] બની જશે અને તદુપરાત તમારી ઉન્નતિમા મદદગાર નીવડશે.

તત્ત્વોના સીમાડા એવા મળી ગયા છે કે કયા આગળ એક પૂરો થાય છે અને કયાં આગળ બીજાની શરૂઆત થાય છે, તે ઓળખવુજ મુશ્કેલ છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થતાં તેનો પ્રકાશ સાહજિક મન ઉપર પડવા લાગે છે અને તેની પ્રવૃત્તિમા વિચારશકિતનું દર્શન થાય છે. બુદ્ધિના સામાન્ય વિકાસ-માથી અહંભાવ જન્મે છે. પાચમા તત્ત્વનો ઉદય થતા સુધીમા પ્રાણીને માત્ર લાગણીઓજ હોય છે, વિચારશકિત નથી હોતી, તેને વાસનાઓ છે પણ જ્ઞાન અને બુદ્ધિયુકત સંકલ્પશકિત તેનામા નથી. પ્રજા તૈયાર થઇને ઉભી છે પણ રાજ્ય કરનાર શક્તિના ઉદયની રાહ જોવાય છે પ્રાણી જેના સ્પર્શથી પશુ મટીને માનવી બને છે, તે શકિત તે બુદ્ધિ છે.

કેટલાક ઉપલાવર્ગના પશુઓમા તેમના સ્વભાવનુ ચોથુ તત્ત્વ અર્થાત્ સાહજિક મન વધતા વધતા છેક બુદ્ધિના સીમાડા સુધી જઇ પહોચ્યું છે, એવુ તેમની કૃતિ ઉપરથી જણાય છે. જે પશુઓ ઘણી પેઢીથી મનુષ્યના સમાગમમા આવેલાં છે, તેમનામા બુદ્ધિનું તત્ત્વ કેટલેક અ શે પ્રસ્ફુટિત થયેલું જોવામા આવે છે. બુદ્ધિના ઉદયની પહેલી નિશાની અહ ભાવની જાગૃતિ છે

નીચલા વર્ગના પશુઓમા અહ ભાવ અથવા અસ્મિતાનું તત્ત્વ બહુજ અલ્પાશે વિકસિત થયેલુ હોય છે તેમના જ્ઞાનની સીમા કેવળ લાગણીઓ-માંજ પરિસમાપ્ત થાય છે. તેમના જીવનનો વ્યવહાર પણ યંત્રવત્ થતો આવે છે. તેમના મનનો વ્યાપાર માત્ર સાહજિક મનના પ્રદેશમાજ પ્રવર્તે છે અને તેની અ દર શરીરને નિભાવવાની વૃત્તિઓ અને ઇચ્છાઓ ઉપરાત બીજા કશાનો સમાવેશ થતો નથી. ત્યારપછી તેમનામા સામાન્ય જ્ઞાનદશાનો ઉદય થાય છે, પણ તેનાવડે તેઓને બાહ્યજગતનુંજ કાઇક ભાન થાય છે. તેઓ તેમના સુખદુઃખ, ભયકલેશ, યોજનાઓ, કે ઇચ્છાઓવિષે વિચાર કરવા કે તેમના પોતાના તેમજ બીજાના અનુભવોની તુલના કરી તેમાથી સાર કહાડવા સમર્થ હોતાં નથી. તેમને આંતર્દષ્ટિનો સ પૂર્ણ અભાવ હોય છે

અસ્મિતાનો ઉદય થવાની સાથે માણુસમાં " હું છું " એવી કાંઇક ભાવના જાગૃત થાય છે. તે પોતાની બીજાઓની સાથે સરખામણી કરવા માડે છે તથા પોતાના તેમજ પારકા અનુભવોવિષે વિચાર કરવા લાગે છે. હવે તે પોતાના મન તરફ દષ્ટિ નાખી શકે છે અને ત્યાં શું શું પડયુ છે, તેની નોધ

લે છે. આંતર્દષ્ટિની શરૂઆત થતાં વર્ગીકરણ, વિશ્લેષણ, તુલના, અનુમાન, ઉપપત્તિ વગેરે માનસિક ક્રિયાઓની શરૂઆત થવા માડે છે. નવા વિચારો તેના મનના પ્રદેશમાં દાખલ થતા જાય છે અને બુદ્ધિ તેને ગ્રહણ કરીને સાહજિક મનને સોંપતી જાય છે. હવે તે પરાવલંબી મટીને સ્વાવલંબી બનતો જાય છે. પ્રથમની યંત્રવત્ અવસ્થાને હવે તેણે પાછળ મૂકી દીધી હોય છે.

એ અસ્મિતાની નાનકડી ચીણગારીએ ભારે પરિણામ નીપજાવ્યું છે. સાદામાં સાદી બુદ્ધિના અર્ધવિકસિત કિરણમાંથી આજે જોઇએ છીએ તો મનુષ્યની બુદ્ધિમાથી પ્રકાશનાં પૂર વહી રહ્યાં છે. એ અસ્મિતાનું સ્વરૂપ સમજવું સહેલું છે પણ તેની વ્યાખ્યા બાધવી ઘણી અઘરી છે. એક લેખકે બહુજ પરિમિત શબ્દોમાં કહ્યું છે કે અસ્મિતા વગર મનુષ્યને જ્ઞાન થઈ શકે પણ **તેને જ્ઞાન થયું છે એવું જ્ઞાન તેને ન થઈ શકે.** આ રીતે બુદ્ધિનો આવિર્ભાવ થયા પછી મનુષ્યજાતિએ આજસુધીમાં વિશાળ જ્ઞાનનો ભંડાર પેદા કર્યો છે; પણ હજી આગળ ઉપર તેને જે ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની પ્રાપ્તિ થવાની છે, તેની સરખામણીમાં તેનું અત્યારસુધીનું જ્ઞાન કશા હિસાબમાં નથી. મનુષ્યની બુદ્ધિ જ્ઞાનના એક પછી એક કોઠા સર કરતી જાય છે અને આગળ જતાં આધ્યાત્મિક મનમાંથી વહન કરતો પ્રકાશ જેમ જેમ તેના ઉપર પડતો જશે, તેમ તેમ જ્ઞાનના કેટલાએ પ્રદેશ તેની આગળ ખુલ્લા થઇ જશે; અને હાલ સ્વપ્ને પણ ન કલ્પાય એવાં પરાક્રમો તે કરી બતાવશે; પણ ઓ માનવી! મગરૂર ન થા. તારી બુદ્ધિ તો તારી શકિતઓની ગણત્રીમાં ત્રીજે નંબરે છે. સાહજિક મનથી બુદ્ધિ જેટલી શ્રેષ્ઠ છે,તેટલુંજ બુદ્ધિના કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ એક બીજું તત્ત્વ છે અને તેની ઉપર એક તત્ત્વ તો એવું છે કે તેને માટે જગતની ભાષાઓમાં શબ્દ નથી. તેની વ્યાખ્યા કરતાં વાણી વિરમી જાય છે. એ બે તત્ત્વોનો વિકાસ તો હજી લગભગ નથીજ થયો; માટે બુદ્ધિના ચમત્કારથી અંજાઇ જતો નહિ અને બુદ્ધિજ મનુષ્યનું શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ છે અને તેની ઉપર કાંઇજ નથી એમ માની બેસતા નહિ.

નિગૂઢ તત્ત્વવેત્તાઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે એકવાર જ્યાં અસ્મિતાનો ઉદય થયો અને "હું છું" એવી ભાવના જ્યાં જાગૃત થઇ કે તેની સાથેજ જીવની પ્રાકૃત જીવંત જીંદગી શરૂ થાય છે. હજી આધ્યાત્મિક જાગૃતિને તો બહુ વાર છે. માત્ર "હું હસ્તી ધરાવું છું" એવું ભાન જીવને થવા માંડે છે તેને ઉદ્દેશીનેજ આ કથન છે. એ અવસ્થા શરૂ થતાં તેના પ્રાકૃત જીવનનો

એ રીતે પશુને છાજતા ઉપભોગ અને તેને ભોગવવાના સાધનો અને ઉપાયો પશુના કરતાં પણ વધારે મોટા પાયા ઉપર શોધી કહાડે છે. પશુઓ તેમની કુદરતી હાજતોની હદનુ ભાગ્યેજ ઉલ્લંઘન કરે છે. એ પરાક્રમ તો એકલા માણસથીજ થઈ શકે છે ! મનુષ્યમાં જેમ બુદ્ધિનો વિકાસ વધારે તેમ તેના મા ક્ષુદ્ર વાસનાઓનુ પ્રાબલ્ય વધારે હોય છે વળી એ વાસનાઓ અને લાલચોની વિવિધતા અને તેમને તૃપ્ત કરવાના સાધનો પણ તેની પાસે વિશેષ હોય છે.ઘણીવાર તો તે તરેહ તરેહની ક્ષુદ્ર ભોગેચ્છાઓ ઉત્પન્ન કરે છે અથવા તો પાશવવૃત્તિના પાયા ઉપર પોતાની બુદ્ધિવડે અવનવા ભોગવિલાસની સામગ્રીઓ રચે છે. આવા પ્રકારના જીવનનું શું પરિણામ આવે તે ગુપ્તવિદ્યાના જાણનારાઓને સુવિદિત છે. તેઓ કહે છે કે આવાં માણુસોને પુનઃ પશુયોનિમાં પ્રવેશ કરવો પડે છે અને એ પ્રકારની ઘણી લાંબી વાટે પ્રવાસ કર્યા પછીજ તેમને પાછા મનુષ્યશ્રેણીરાં આવવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પશુના કરતાં પણુ એક રીતે તેમની અવસ્થા વધારે દુઃખપ્રદ છે; કારણ કે એક સમય ભોગવેલી ઉચ્ચ સ્થિતિ અને ત્યાંથી થએલા અધઃપતનની તેમના મન ઉપર ઝાખી છાપ પડેલી હોય છે. આ દુઃખપ્રદ સ્થિતિ નીચલી પુણીઓમાથી ઉત્ક્રાતિ કરીને આવેલાં પશુઓની હોતી નથી.કોઈ સુસંસ્કારી મનુષ્યને ભાગ્યવશાત્ છેક રાનીમનુષ્યોના ભેગાં રહેવાની ફરજ પડે તો તેથી તેના મનને જે કષ્ટ થાય તેની કલ્પના કરવાથી આવાં હતભાગ્ય પ્રાણીઓના દુઃખનો ખ્યાલ આવી શકે.

માટે સાવધાન થાઓ.પશુજીવનમાથી ઉત્ક્રાન્તિ પામીને તમે મનુષ્યજીવનમા પ્રવેશ કર્યો છે. હવે તમારામાં રહેલા ઉચ્ચ અંશો પાછા પાશવજીવન તરફ ન ઘસડાઈ જાય તેને માટે નિરંતર સાવચેત રહેજો હમેશા તમારી દૃષ્ટિ ઉન્નતિ તરફજ રાખજો. "પ્રગતિ" ને તમારો મુદ્રાલેખ બનાવી રાખજો. પાશવવૃત્તિ તમને કોઈ કોઈ વાર નીચે ઘસડવા જોર કરશે, પણ તે વખતે તમારૂ આધ્યાત્મિક મન તમને ઉંચે ખેંચવા પ્રયત્ન કરતુંજ રહેશે અને આ ખેંચતાણુમા ટકી રહેવાનું તમને હમેશા બળ આપ્યાજ કરશે. બુદ્ધિ એ આધ્યાત્મિક મન અને સાહજિક મન એ બેની વચ્ચે આવેલી છે અને તેથી તેના ઉપર બેઉ અસર નીપજાવી શકે છે. ઉંચે જવુ અને નીચે પટકાવુ એ તમારા હાથમાં છે.તમારો મદદગાર, તમારો સાચો માર્ગદર્શક તમારી અંદરજ રહેલો છે. હમેશાં તેના તરફ દૃષ્ટિ રાખતા રહેજો અને પ્રાણુને પણ નીચે ઘસડાતા

નહિ. તમારામા રહેલી અસ્મિતાને પ્રકટ કરો અને પાશવવૃત્તિનું દમન કરો. તમે અમર આત્મા છો અને આગળ ને આગળ વધારે દિવ્ય જીવનમા પ્રવેશ કરવા સરજાયા છો તે યાદ રાખજો.

अध्याय ३ जो–आध्यात्मिक तत्त्वो

ગયા અધ્યાયમા આપણે મનુષ્યના ચોથા અને પાચમા તત્ત્વનું અર્થાત્ સાહજિક મન અને બુદ્ધિનું અવલોકન કરી ગયા. તે પ્રસગે કહેવામાં આવ્યું હતું કે માનવજાતિમા ચોથા તત્ત્વનો તો પૂરેપૂરો આવિર્ભાવ થઇ ચુકયો છે અને પાચમા તત્ત્વનો સીમાડો પણ ઓળંગાયો છે. આપણામાંથી કોઈ કોઇ વ્યક્તિએ પાંચમા તત્ત્વનો મોટો ભાગ પોતાનો કરી લીધો છે, જો કે ખરૂં જોતા તો એમાએ હજી ઘણું નવું પ્રાપ્ત કરવાનું અવશિષ્ટ રહ્યું છે. વળી આપણામાથી પણ એવા ઘણા માણસો છે કે જેમના જ્ઞાનની મર્યાદા ચોથા તત્ત્વની સીમા ઓળગીને આગળ નથી વધી અને બુદ્ધિનું તો તેમનામાં છેક ઝાખુ ઝાખુ અજવાળુ જ થવા લાગ્યુ છે. જેઓ જંગલી મનુષ્યોમા ગણાય છે તેમનેજ માટે આ કથન નથી પણ સુધરેલી પ્રજામાં ગણાતાં માણસોમાંનાં ઘણાખરાને આ હકીકત લાગુ પડે છે. તેઓ હજી સ્વતંત્રપણે વિચાર કરી શકતા નથી અને ઘેટાના ટોળાની માફક અમુક આગેવાનોના દોર્યા દોરાય છે; પણ બધું જોતા માનવજાતિ પ્રગતિના પથ ઉપર આરૂઢ થએલી છે અને ધીમી પરતુ અમુક રીતે આગળ પ્રગતિ કર્યે જાય છે. જેઓ પહેલા કદિ પણ જાતે વિચાર કરતા ન હતા તેઓ હવે વિચાર કરવા લાગ્યા છે અને ઘણી ખરી બાબતોમા કાર્યકારણ વિચારતા થયા છે.

આપણે હમણાજ જોઇ ગયા કે વર્તમાન મનુષ્યોમાંના ઘણાખરાંના બુદ્ધિતત્ત્વનો અલ્પમાત્ર વિકાસ થયો છે અને આખી માનવપ્રજાએ તો બુદ્ધિના પ્રદેશમા માત્ર થોડાજ પગલા ભર્યા છે. એવી સ્થિતિમા જેમણે અસાધારણ આત્મિક પ્રગતિ કરી હોય એવાં વિરલ સ્ત્રીપુરુષોસિવાય મનુષ્યોમાં રહેલી બુદ્ધિના કરતા પણ વધારે ઉચ્ચ તત્ત્વોનું સ્વરૂપ સાધારણજનતાથી સમજી શકાયજ નહિ. એ તો આધળો જન્મેલો મનુષ્ય તેજની કલ્પના કરે અથવા બહેરો જન્મેલો માણસ શબ્દની કલ્પના કરે તેના જેવું અસાધ્ય છે.

માણસ પોતાના અનુભવને આધારેજ કલ્પના અને જ્ઞાનની ધારણા કરી શકે છે. જેણે કદિ ગળપણ ચાખ્યુંજ નથી તે ગળપણનો ખ્યાલ કરીજ કેમ શકે ?

પણ જેઓ બ્રહ્મવિદ્યાને લગતા પુસ્તકો તરફ સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષાય છે, તેમને કોઇ ને કોઇવાર એવા કેટલાક અનુભવો મળ્યા હશેજ કે જેમની મદદથી તેઓ છઠ્ઠા તત્ત્વનું સ્વરૂપ કાંઇક સમજી શકશે. ગુપ્તવિદ્યાનું જ્ઞાન મેળવવા તરફ મનનું વલણ થવું એજ પ્રસ્ફુટિત થવાની તૈયારી કરતા આધ્યાત્મિક મનની નિશાની છે આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે તેમના જ્ઞાનના પ્રદેશમાં આધ્યાત્મિક મન ધીરે ધીરે પોતાનો પ્રભાવ બતાવવા લાગ્યું છે, જો કે તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ થવાને હજી ઘણા જમાના વહી જશે તોપણ ઉપર કહ્યાં તેવાં મનુષ્યોના જીવનમાં આધ્યાત્મિક મનની શુભ અસર તો થવા લાગીજ છે એમા કશો સ દેહ નથી. આધ્યાત્મિક મનની જાગૃતિની પ્રારંભિક દશામા એક ચોક્કસ પ્રકારની બેચેની અને અસંતોષનો અનુભવ થાય છે અને સત્યના રસ્તાપર ચડતા સુધી એ માનસિક વ્યથા ચાલુ રહે છે. ત્યાર પછી પણ તે છેક નિર્મૂળ તો નથીજ થતી, કારણ કે જ્ઞાનના નાના નાના ટુકડાઓથી આત્માની ભુખ નથી ભાગતી, પણ કોઈએ નિરાશ થવું નહિ. આ બેચેની તો આત્મસૂર્યના ઉદયના શુભ ચિન્હરૂપ છે.

આ અધ્યાયના અંતમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિ કેવી રીતે થાય છે, તે વિષે કાંઇક કહેવામાં આવશે, તેથી કરીને વાચક પોતાને કોઇ કોઇવાર થએલા અનોખા અનુભવોનું રહસ્ય સમજી શકશે. હવે આપણે મનુષ્યનું છઠ્ઠું તત્વ જેને આધ્યાત્મિક મન એવું નામ આપેલું છે, તેનું સ્વરૂપ સમજવાનો કાંઇક પ્રયત્ન કરીએ.

જેમને આ ભૂમિકામાંથી આવતા જ્ઞાનપ્રવાહનો કાંઇક ઝાંખો પણ અનુભવ થએલો છે તેમના સિવાયના અન્ય વાચકોને આ અધ્યાય " અંધારી ઓરડી " જેવો અથવા તો નહિ સમજાય એવા કોયડા જેવો જણાશે. એની પણ પેલી પાર રહેલુ સાતમુ તત્વ જે આત્મા છે તે તો ઘણોજ વિકાસ પામેલા અને અત્યંત ઉન્નત થએલા યોગીઓના સિવાય સર્વને અગમ્યજ છે. એવા યોગી અને આપણી વચ્ચે જમીનઆસ્માન જેટલું હજી અ તર છે, છતા પણ આત્માનુ સ્વરૂપ કેવું છે તેનો સહેજસાજ ખ્યાલ આપવા પૂરતું અત્રે એના સંબંધમા કાંઇક કહેવામા આવશે. પ્રારંભમા તો આત્મા જેવું એક તત્વ છે એટલુંજ યાદ રાખી લેવાની જરૂર છે, કારણ કે આત્મા અને બુદ્ધિની વચમાં પૂરુ-

રૂપે જેનુ આપણે અત્યારે અવલોકન કરવા માગીએ છીએ તે આધ્યાત્મિક મન આવેલું છે. એ આધ્યાત્મિક મનનું સ્વરૂપ અને તેની પ્રક્રિયા એટલી તો આનદ અને વિસ્મયજનક છે કે હાલ તો આપણે આત્માને બાજુએ મૂકી તેટલાથીજ તૃપ્ત થઇએ એમ છે.

૬—આધ્યાત્મિક મન

આ આધ્યાત્મિક મનને કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ "જ્ઞાનાતીત મન"એવું નામ આપેલું છે, તે પણ યોગ્યજ છે, કારણ કે સાહજિક મન અથવા ગૌણ વૃત્તિ તે પણ જ્ઞાન અથવા બુદ્ધિની બહારનું તત્ત્વ છે, પણ આધ્યાત્મિક મન જેટલું બુદ્ધિની ઉપર છે તેટલુંજ સાહજિક મન તેનાથી નીચે છે, તેથી કરીને તેને સાહજિક મનથી જૂદાતરીકે ઓળખવા વાસ્તે તેને જ્ઞાનાતીત મન કહીએ તો ખોટું નથી.

આધ્યાત્મિક મનનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ તો આપણામાથી ઘણાજ થોડાને થયો હશે; પરંતુ "આપણી અંદર એવું કાંઇક" છે કે જે આપણને વારંવાર વિશુદ્ધ ભાવનાઓને પોષવાની,ઉમદા કાર્યો કરવાની અને ઉન્નત જીવન ગાળવાની પ્રેરણા કર્યાજ કરે છે. તે "કાંઇક"નો તો હવે આપણામાથી ઘણાકને અનુભવ થવા લાગ્યો છે અને જેમને આત્માનો ઘણોજ ઝાખો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો હોય અને તેમનાં જીવનપર તેની અસર થતી હોય પણ જેને તેઓ જાણતાં ન હોય એવાં તો ઘણાં માણસો નીકળી આવશે. સારાશમાં આખી માનવજાતિ આત્માનો પ્રકાશ ન્યૂનાધિક પ્રમાણમાં અનુભવી રહી છે; પરંતુ એ પ્રકાશ એવા ઘટ્ટ પડદામા થઇને આવે છે કે તે નહિ જેવોજ બની જાય છે, પણ મનુષ્ય ધીમેધીમે એ સ્થૂળ આવરણોને ઉકેલતો જાય છે અને એક સમય એવો પણ આવશે કે જયારે સમગ્ર માનવજાતિ એ પ્રકાશનો અનુભવ કરશે.

માનવજીવનમાં આપણે જે કાંઈ પવિત્ર, સુંદર અને ઉદાત્ત અંશો જોઇએ છીએ તે બધાનો મૂળ પ્રવાહ આધ્યાત્મિક મનમા ઉત્પન્ન થયા પછીજ સામાન્ય જ્ઞાનના પ્રદેશમા દાખલ થાય છે ઉત્ક્રાન્તિક્રમમા પ્રયાણ કરતા માનવીને જે કાઇ ઉદારતા, ધાર્મિકતા, પ્રેમ, દયા,નિ:સ્વાર્થપરાયણતા, ન્યાય વૃત્તિ, ભ્રાતૃભાવ વગેરે પ્રાપ્ત થયા છે તે બધાં ધીમે ધીમે પ્રસ્ફુટિત થતા આધ્યાત્મિક મનમાથી પ્રકટ થયા છે. તેનો ઈશ્વરપ્રત્યેનો અને જાતિભાઇઓ પ્રત્યેનો પ્રેમ પણ ત્યાંથીજ આવેલો છે.હજી જેમ જેમ આ તત્ત્વ વધારે વધારે

પ્રસ્ફુટિત થતું જશે તેમ તેમ મનુષ્યની ન્યાયની ભાવના વધારે વિશાળ અને ઉદાર બનશે; તેની દયાની સીમા વધારે વિસ્તૃત થશે; તેના ભ્રાતૃભાવ અને પ્રેમમાં નવા રંગો પ્રકટી નીકળશે. સારાંશમાં જેને આપણે સાત્ત્વિક ભાવનાઓ કહીએ છીએ તેનો સુંદર વિકાસ જોવામાં આવશે; અને તેમ થતાં તે *ઈસુ-ખ્રિસ્તે આપેલો દૈવી ઉપદેશ; (જેનું રહસ્ય બ્રહ્મવિદ્યા જાણનારાઓને સુવિદિત છે પણ તેના આધુનિક અનુયાયીઓ હજી સમજી શક્યા નથી) કે " તું તારા પ્રભુને તારા ખરા અંતઃકરણના પ્રેમથી, શુદ્ધ મનથી અને આત્માના સાચા ઉમળકાથી ચહાજે અને તારા પાડોશીને પણ આત્મવત્ ગણીને ચહાજે. " તે ઉપદેશમુજબ મનુષ્યો આચરણ કરવા લાગશે.

જેમ જેમ આધ્યાત્મિક મનની સ્ફુર્તિ થતી જાય છે, તેમ તેમ આ જગતનું નિયમન કરનાર કોઇ વિશેષ સત્તા હોવીજ જોઇએ એવો વિશ્વાસ દૃઢ થતો જાય છે અને એ વિશ્વાસની વૃદ્ધિની સાથેજ ભ્રાતૃભાવ પણ વધારે ઉદાર અને વ્યાપક બનતો જાય છે. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન સાહજિક મનમાંથી તો સંભવેજ નહિ અને બુદ્ધિ પણ તેનો અનુભવ કરાવી શકે નહિ. આધ્યાત્મિક મન બુદ્ધિથી વિપરીત નથી પણ તેનાથી આગળ છે અને જે સત્યોને તે જોઈ શકે છે તે બુદ્ધિને અર્પણ કરે છે. બુદ્ધિ તેમના ઉપર વિચાર કરી શકે છે પણ તેમની ઉત્પત્તિનું સ્થાન બુદ્ધિ નથી.

મનુષ્યને ઇશ્વર સંબંધી જે કાંઇ સાચી અને પરિપૂર્ણ ભાવનાઓ પ્રાપ્ત થએલી છે તેમની ઉત્પત્તિ બુદ્ધિદ્વારા થએલી નથી. બુદ્ધિએ તેના વિષે વિચાર ચલાવ્યા છે, સરખામણીઓ કરી છે, સારાસારની તુલના કરી સત્ત્વ નીચોવી કહાડયા છે, સંપ્રદાયો અને વાદ રચ્યા છે, એ વાત સાચી છે. વળી મનુષ્યોની વચ્ચે પરસ્પર કેવા પ્રકારનો સંબંધ હોવો જોઈએ તેનો નિર્ણય પણ બુદ્ધિ નજ કરી શકે. દાખલાતરીકે માણસ પોતાના જાતિભાઈઓ તથા અન્યાન્ય પ્રાણીઓપ્રત્યે શામાટે દયાળુપણે વર્તે છે તેનોજ વિચાર કરો શું પ્રેમ અને દયાનું મહત્ત્વ તેને બુદ્ધિદ્વારા સમજાઇ ગયું છે તેથી ? તેમ તો બનેજ નહિ, કારણ કે એકલા લૂખા વિચારથી મનુષ્યના હૃદયમાં દયાનું ઝરણું નથી ફૂટતું વસ્તુસ્થિતિ તો એવી છે કે મનુષ્યની અંદરના આવરણમાંના કોઇક અજ્ઞાત સ્થાનમાંથી એવી ભાવનાઓ અને

---

* [illegible]

વિચારો પ્રેરાયા કરે છે કે તેના પ્રભાવને લીધે તેને દયા અને પ્રેમનું ધોરણ સ્વીકાર્યેજ છૂટકો છે; ન સ્વીકારે ત્યાસુધી તેને માનસિક વ્યથા અને બેચેની થયાજ કરેછે.આ ભાવનાઓ અનેવિચારો બીજી ભાવનાઓ તેમજ વાસનાઓના જેવું ખરેખરૂં અસ્તિત્વ ધરાવે છે,અને જેમ જેમ મનુષ્યની ઉન્નતિ થતી જાય છે તેમ તેમ તેમની સંખ્યા અને પ્રભાવમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે.ઇતિહાસ આ વાતની સાબિતી આપે છે. થોડાંક શતકપૂર્વેના મનુષ્યોનો એકબીજા સાથે નો વ્યવહાર જુઓ અને આજે તેમા સુધારો થયો છે કે નહિ ? ક્રૂરતાને ઠેકાણે પ્રેમ અને દયાએ પગપેસારો કર્યો છે કે નહિ ? પણ ફૂલાઇ ન જશો. હજી તો માનવસ્વભાવમા એટલું પરિવર્તન થતું ચાલશે કે ભવિષ્યની પ્રજા તેમના દષ્ટિબિન્દુથી આપણા હાલના સૌજન્યભરેલા વ્યવહારને પણ ક્રૂર ગણી રાની મનુષ્યોમાં આપણી ગણુના કરે તો તેમા આશ્ચર્ય જેવુ નથી.

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને પંથે ચડતા મનુષ્યને સઘળા માનવીઓ પોતાના કુંટુબી જેવાજ દેખાય છે અને તેમનાપ્રત્યે તેનો પ્રેમ પણ વૃદ્ધિ ગત થતો જાય છે બીજાનું દુઃખ જોઈ તેને ઘણો સંતાપ થાય છે અને એ સંતાપ એટલો બધો થાય છે કે તેનું દુઃખ ફેડવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર તેનાથી રહેવાતુંજ નથી. વખત જતા એવો પણ સમય આવી પહોચશે કે જે પારવગરના કષ્ટ હાલના મનુષ્યો ખમી રહ્યા છે તેમનો સંભવજ ઓછો થઇ જશે. માનવપ્રજાને આત્મજ્ઞાન થતા પોતાના જાતભાઇઓનું દુઃખ એટલું બધું દુઃખપ્રદ થઇ પડશે કે તેના નિવારણના ઉપાય સત્વર શોધાશે અને અમલમા મૂકાશે. પાશવજીવનની અધમતાવિરુદ્ધનો ભારે પોકાર છેક આત્માના ઉડાણમાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ભલે આપણે થોડા કાળ સુધી તેની ઉપેક્ષા કરીએ તોપણ અંતે તેના તરફ લક્ષ આપ્યા વગર છૂટકોજ નથી થતો

એક બોધદાયક જૂની દંતકથા એવી છે કે દરેક માણસને અકેક પડખે એક એવા બે સલાહ આપનારા ફિરસ્તાઓ તેની સાથે ને સાથે હમેશા ફર્યાજ કરે છે. એક તેને ઉન્નત ભાવનાઓનું અનુસરણ કરવા પ્રેરણા કરે છે ત્યારે બીજો તેને અધોગામી થવાની શિખામણ આપ્યાજ કરે છે.મનની ત્રણ ભૂમિકાઓનો ખ્યાલ કરતા આ દંતકથાનું રહસ્ય તરતજ સમજાઇ જાય છે. મનુષ્યની અહંભાવનાની જગ્યાએ બુદ્ધિને મૂકીશું તો તેની એક બાજુએ તેના જૂના નીચી શ્રેણીના સંસ્કાર, ટેવો અને લાલચો તરફ પ્રેરણા કરનાર સાહજિક મન છે અને બીજી બાજુએ એ તમામ ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓને અંકુશમા લાવી,

ઉન્નતિ અને પવિત્રતા તરફ ગતિ કરવાની સૂચનાઓ બુદ્ધિને નિરંતર પ્રેરનાર આધ્યાત્મિક મન છે. ઉચ્ચ અને નીચ મનોવૃત્તિઓની વચ્ચે ચાલી રહેતી ખેંચતાણ તો જનસ્વભાવનું અવલોકન કરનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિને સુવિદિતજ છે;અને તેની ઉત્પત્તિની બાબતમા તરેહ તરેહની માન્યતાઓ લોકોમાં પ્રચલિત થએલી છે. અસલના વખતના લોકો કહેતા કે માણસને પાપ તરફ શેતાન લલચાવે છે અને દેવ તેનું રક્ષણ કરે છે; પણ ખરૂં જોતાં એ દેવદાનવનું યુદ્ધ તો મનુષ્યના પોતાનાજ સ્વભાવના બે અંશો વચ્ચેનુંજ છે. મનુષ્યનો અહંભાવ નીચેની ભૂમિકા વટાવીને ઉપરની ભૂમિકામા પ્રવેશ કરવાની તૈયારી કરી રહ્યો છે; પરંતુ નીચલી ભૂમિકાનાં આવરણોમાંથી તે પૂરેપૂરો મુક્ત થાય ત્યાંસુધી આ ખેંચતાણ ચાલુ રહેશે જ્યારે તે ઉપરની ભૂમિકામાં પૂરેપૂરો પ્રવેશ કરી રહેશે ત્યારે આધ્યાત્મિક મનમાથી પ્રાપ્ત થતા પ્રકાશની મદદથી તેને બધી વસ્તુસ્થિતિ સમજાઈ જશે અને ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિ ઉપર તેનો અધિકાર પણ પૂરેપૂરો જામી જશે, ત્યારેજ આ ખેચતાણનો અંત આવશે.

આધ્યાત્મિક મન એ સુંદરમા સુંદર વિચારો,ભાવનાઓ, કલ્પનાઓ અને આદર્શોનો એવો અખૂટ ભંડાર છે કે જ્યાંથી કવિઓ, ચિત્રકારો, શિલ્પીઓ, વકતાઓ, સમાજઘટકો ચિરંતન કાળથી પ્રેરણાઓ મેળવતાજ આવ્યા છે. દ્રષ્ટાનું દૂરદર્શીપણું અને પયગંબરની ભવિષ્યદૃષ્ટિ પણ આને લઇનેજ છે. ઘણીવાર પોતાના કામની ભાવનાઓના ચિંતનમાં પૂર્ણ એકાગ્રતા સાધનારાઓને એકાએક સુંદરમાં સુંદર વિચાર અથવા જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે અને તેના ઉત્પત્તિસ્થાનની પૂરી ખબર ન હોવાને લીધે તેઓ કોઇ દેવદેવીની કે ઇશ્વરની પ્રેરણાને લીધે આ પરિણામ આવ્યું એમ માની લે છે, પરંતુ હકીકતમાં તો આધ્યાત્મિક મનના પટલમાં થઇને પ્રવાહિત થતા તેમનાજ આત્માના પ્રકાશનું આ બધું પરિણામ છે. આ ઉપરથી અમારા કથનનું તાત્પર્ય એવું નથી કે મનુષ્યથી ઉંચી શ્રેણીના અને ઊર્ધ્વ ભૂમિકાઓમાં વસનારા જીવો તરફથી પ્રેરણાઓ થતીજ નથી; પણ તેવી પ્રેરણાઓનું વાહન પણ ઉપરોક્ત આધ્યાત્મિક મનજ છે.વસ્તુસ્થિતિ એવી હોવાથી મનુષ્ય અભ્યાસના બળવડે પોતાના આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ કરીને પોતાના મૂળ સ્વરૂપ સાથે એટલો નિકટનો અનુભવ કરી શકે છે, કે જેથી કરીને બુદ્ધિવડે કદિ પણ પ્રાપ્ત ન થઇ શકે એવું ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને સ્વાભાવિકરીતે પ્રાપ્ત થઇ જાય છે એજ રીતે કેટલીક ઉંચા પ્રકારની માનસિક શકિતઓ પણ યોગા-

ભ્યાસીને પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ કુદરતનો કાયદો એવો છે કે જ્યાંસુધી મનુષ્ય તેની ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓ અને વાસનાઓને તાબે કરીને આગળ નથી વધ્યો, ત્યાંસુધી એવી શકિતઓ ભાગ્યેજ પ્રાપ્ત થાય છે. જો તેમ ન હોય તો મનુષ્ય એ શકિતઓનો હલકા હેતુઓ સિદ્ધ કરવા માટે ઉપયોગ કર્યા વગર રહેજ નહિ. માટેજ જ્યારે પોતાના સ્વાર્થને માટે પોતાની સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરવાની પરવા ન રહે એવી સ્થિતિ થાય ત્યારેજ એ સિદ્ધિઓ સાધકની આગળ આવીને ઉભી રહે છે.

આધ્યાત્મિક મનનું અસ્તિત્વ અને ત્યાથી થતી પ્રેરણાઓ અને સૂચનાઓનું સ્વરૂપ સમજાયા પછી સાધક તેની સાથે વધારે ગાઢ અને અપરોક્ષ સબંધમા આવતો જાય છે અને તેને પહેલાના કરતાં વિશેષરૂપે પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ પ્રાપ્ત થતા જાય છે. આત્માના ઉપર વિશ્વાસ રાખનારને વારંવાર પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ મળ્યાજ કરે છે. જેમ જેમ આધ્યાત્મિક મન ઉપરના પડદા અભ્યાસના બળથી વિશેષ આછા અને પારદર્શક બનતા જાય છે, તેમ તેમ "અંતરનો અવાજ" વધારે સ્પષ્ટ સંભળાતો જાય છે અને નીચલા મનની ક્ષુદ્ર પ્રેરણાઓ કયી અને આત્માની ઉન્નતિકારક પ્રેરણાઓ કયી તે ઓળખવાનું વિશેષ સહેલું બનતું જાય છે. જેમને આ અવસ્થાનો કાંઇક પણ અનુભવ છે તેઓ આ વાત સમજીજ ગયા હશે. જેમને અનુભવ ન હોય તેમણે પોતાની એવી સ્થિતિ થતા સુધી રાહ જોવી અને સાધનાનો ક્રમ ચાલુ રાખવો,કારણ કે આ સ્થિતિજ એવી છે કે જેનો બિનઅનુભવીને માત્ર શબ્દોવડે ખ્યાલ આપી શકાતો નથી. એનું વર્ણન કરવા માટે ભાષામાં પૂરતા શબ્દોજ નથી.

આ અધ્યાયના અંતમાં આત્માની જાગૃતિનો જે કાંઇ અનુભવ આપણામાથી કોઇ કોઇને થયો છે અને સાધન તથા અભ્યાસને પરિણામે દરેકને થશેજ તેની કાંઇક રૂપરેખા બતાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીશું. હવે સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે અને જેનુ સ્વરૂપ હજી આપણે બહુજ થોડુ સમજી શકયા છીએ તેના સબંધમા કાંઈક વિચાર કરીશું.

૭—આત્મા

દેહધારી માનવીઓમાથી ઘણીજ ઉન્નતિએ પહોંચેલા વિરલ જનો જેને સહેજસાજ સમજી શકે છે તે વિષયને હાથ લગાડતા અમને ઘણોજ સંકોચ થાય છે. અંતવાન મનુષ્ય અનંતની વ્યાખ્યા બાધીજ કેમ શકે? આત્મા જે

મનુષ્યનું સાતમું તત્ત્વ છે, તે પરમાત્માનેા એક સ્ફુલિંગ છે. પરબ્રહ્મરૂપી સૂર્યનું એક કિરણ છે. यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह । જ્યાં વાણી વિરમી જાય છે અને બુદ્ધિ હારી જાય છે,તેજ આત્મા આપણું શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. તેને જાણેા એટલે પરમાત્માને જાણી શકેા અને પરમાત્માને જાણેા એટલે તેને જાણી શકેા. પરમાત્મારૂપી સમુદ્રનેા તે એક તરંગ છે. અનંત રણમાંનેા તે માત્ર એક કણ છે.અત્યારસુધી આપણને ઉત્ક્રાન્તિના ફેરા ફેરવાવનાર જે ગઢ પ્રેરકતત્ત્વ આપણામાં રહેલું કહેવાય છે, તે આત્માજ છે. પ્રારંભમા તે એકલુંજ હતું; ત્યાર પછી બીજાં તત્ત્વેા પ્રકટ થયા; પણ તેનેા પૂર્ણ પ્રકાશ, તેનેા નિરપેક્ષ અનુભવ તેા છેક છેવટેજ થાય છે. એનેા પૂર્ણપણે અનુભવ કરનાર વ્યક્તિ અને આપણા વચ્ચે કેટલું અંતર છે, તેનું માપ બુદ્ધિ કહાડી શકતી નથી. સ્થૂળતત્ત્વેાના આવરણેાથી વીંટળાઇ રહેલેા પરમાત્મારૂપી અગ્નિનેા તણખેા યુગેાના યુગસુધી પ્રકટ થવાની રાહ જોતેા હતેા અને હજી પણ બીજા અનેક યુગ વીતી જાય તેાપણ તેની ધીરજ ખૂટે એમ નથી અને તેનેા પ્રકાશ ઝાંખેા પડે તેમ નથી. આ આત્મા પ્રકાશવા માડે ત્યાર પહેલા તેા મનુષ્યે દેવ બનવું પડશે અને તેથીએ આગળ વધવું પડશે. મનુષ્યમાંનું કેાઇપણ તત્ત્વ પરમાત્મા સાથે સાથી વધારે સામ્ય ધરાવતું હેાય તેા તે આજ છે. કેાઇ વિરલ સંજોગેામાં આપણને તેની હાજરીનું ભાન થાય છે, ત્યારે જાણે આપણે કેાઇ અતિગૂઢ તત્ત્વના સાંનિધ્યમાં હેાઇએ એવેા અનુભવ થાય છે. કેાઇક ઉંડા તત્ત્વચિંતનમાં ડૂબી ગયા હેાઇએ, અથવા આત્માના ઉંડા સંદેશ સંભળાવતું કેાઇ કાવ્ય વાંચતા હેાઇએ અથવા તેા કેાઇક ભારે આફતનું વાવાઝોડું આપણા ઉપરથી પસાર થતું હેાય,કે જેની સામે મનુષ્યની મદદ કે આશ્વાસન કશા ઉપયેાગનાં ન હેાય, અગર આશ્વાસન પણ દાઝયાના ડામ જેવું દુઃખદ અને મર્મવેધક લાગતું હેાય—એવે વખતે આપણા કરતાં કેાઇક વધારે ઉન્નત આત્માના અપરેાક્ષ સાંત્વનની આપણા દિલમાં ભારે ઉત્કંઠા જાગી હેાય, ત્યારે આત્માની આસપાસનાં આવરણ સહસા થેાડા કાળને માટે ખસી જાય છે—તેવે અતિ વિરલ પ્રસંગે મનુષ્યને આત્માની ઝાંખી થાય છે અને તે હૃદયના ઉપર એવી અમૃતમયી શાતિનું સિંચન કરી જાય છે કે જેની શીતળતા અને સૈારભ જીંદગીભર વિસાર્યાં વિસરતાં નથી. એવેા એકજ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં મનુષ્યનું આખું જીવન પલટાઇ જાય છે. આત્મભાનુના ઉષઃકાળના એવા પ્રસંગેામાં આત્માનું અપરેાક્ષ જ્ઞાન અને અનુભવ થઇ

જાય છે. એવે પ્રસંગે જીવનનું મૂળ કેન્દ્ર જે પરમાત્મા છે તેની સાથેના આપણા સંબંધનું આપણને ભાન થાય છે.

આ વિષયમાં વધારે લખવું અશક્ય છે—શક્તિ ખૂટી જાય છે, અને ઝાઝા શબ્દો ઉપયોગના પણ નથી. જેમને આત્માના પ્રકાશનો સહજ પણ અનુભવ થયો છે તેમને આત્મદર્શન પૂરેપૂરૂં ન થયું હોય તોપણ તેમને તેના અસ્તિત્વનું ભાન તો થયું છેજ. જેમને તેવો અનુભવ નથી તેમને માટે અમારા અધૂરા ખ્યાલથી ભરેલા સેંકડો થોથાં લખીએ તોપણ તે ઉપયોગનાં નથી. આટલા લખાણથી વાચકને આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવાની મંદ ઈચ્છા પણ જો અમે પેદા કરી શકયા હોઈએ તો તેટલાથી સંતોષ માનીને અને સૌને આત્મિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ એવું ઇચ્છીને અમે આગળ ચાલીશું.

આત્મભાનુનો ઉષઃકાળ

કેટલાક સાધકોનું આધ્યાત્મિક મન એવું ધીરે ધીરે પ્રસ્ફુટિત થતું જાય છે કે તેમનામાં થતા પરિવર્તનની તેમને ખબરજ પડતી નથી, ત્યારે કેટલાકના પડદા એકાએક ચીરાઈ જઇ આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ ધોધબંધ વહ્યો આવે છે. કેટલાકને કોઇક વિરલ પ્રસંગે આ પ્રકાશનો અનુભવ થાય છે. એવે વખતે તેઓ તેમની સામાન્ય અવસ્થા કરતા એકદમ વધારે ઉંચી ભૂમિકા તરફ ઘસડાઈ જાય છે; ત્યા તેમની જ્ઞાનમર્યાદામા અત્યંત વૃદ્ધિ થાય છે એ અવસ્થામાથી જ્યારે તેઓ સામાન્ય જ્ઞાનની દશામા વ્યુત્થાન પામે છે, ત્યારે પેલી ઉચ્ચ અવસ્થાનુ તેમને પૂરૂ સ્મરણ તો નથી રહેતું, તોપણ તેઓ પ્રથમના કરતા વધારે ઉચ્ચ સ્થિતિમા રહે છે આવી જાતના અનુભવો જૂદે જૂદે રૂપે અને વધતીઓછી સ્પષ્ટતાથી ઘણાં માણસોને મળ્યા હોય છે અને જેને આવી જાતના પ્રકાશની ઝાંખી થએલી છે તેની ધાર્મિક ભાવનાઓની સાથે આવા અનુભવો ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. ગુપ્તવિદ્યાને જાણનારાઓ તો આ બધા જૂદા જૂદા અનુભવોને એકજ રૂપમાં જુએ છે. તેઓ કહે છે કે એ બીજું કાઈજ નહિ પણ આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ છે. કેટલાક વિદ્વાનોએ આ અવસ્થાને "વિશ્વદૃષ્ટિ" એવું નામ આપ્યું છે, તે પણ વાજબી છે; કારણ કે આ અવસ્થામા સાધકજીવનની નાનીમોટી, નીચઉંચ પ્રત્યેક અભિવ્યક્તિની સાથે પોતાના ઘનિષ્ઠ સબંધનો અનુભવ કરે છે.

સાધકનો આંતરિક વિકાસ, તેના સાધનનુ બળ, તેણે લીધેલી તાલિમ, તેની પ્રકૃતિ—આ બધાની અસર ઉપરોક્ત અનુભવો ઉપર થાય છે; તોપણ

એ બધા અનુભવોનાં મૂળગત લક્ષણો તો સામાન્યજ છે. સૌથી સામાન્ય અનુભવ તો મુખ્યત્વે કરીને પદાર્થમાત્રનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અથવા એક પ્રકારની સર્વજ્ઞતા કહીએ તો તે ખોટું નથી. આ અવસ્થા ક્ષણવાર ટકે છે અને તે પસાર થઇ ગયા પછી જાણે પોતે કાંઇ અનોખી વસ્તુની ઝાંખી કરી હોય અને તે વસ્તુને ગુમાવી હોય તેમ સાધકને ભારે મનોવ્યથા થાય છે. બીજો એક સામાન્ય અનુભવ પોતાના અવિનાશીપણાના જ્ઞાનનો છે. પોતાનું ખરેખરૂં અસ્તિત્વ સાધક અનુભવે છે.જાણે તે ચિરંતન કાળથી અસ્તિત્વ ધરાવતો હોય અને ભવિષ્યમા પણ સદાને માટે તે હયાત રહેવાનો છે,એવું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે. વળી એક પ્રકારની સંપૂર્ણ નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા તથા વિશ્વાસનો ઉદય એ પણ તેના વિકાસનું એક લક્ષણ ગણાય છે. એ ઉપરાત સાધકના અંતઃકરણ ઉપર વિશ્વવ્યાપી પ્રેમનું એક મોજું ફરી વળે છે, જેની અંદર નજીકના તેમજ દૂરના, સજાતીય તેમજ વિજાતીય, પવિત્ર અપવિત્ર, નીચ ઉંચ, ક્ષુદ્ર–સર્વ પ્રાણીમાત્રનો સમાવેશ થઇ જાય છે. હું શ્રેષ્ઠ છું અને અમુક અધમ છે એ ભાવના પીગળી જાય છે અને જેમ સૂર્યનો પ્રકાશ નીચ ઉંચ, પતિત પામર–સૌના ઉપર સરખીરીતે પડે છે, તેમ આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ સૌને સમાન જુએ છે.

કેટલાકને આવા અનુભવો એક પ્રકારની ઉંડી ભક્તિના તરંગના રૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એવું થાય છે ત્યારે તેઓ થોડીક ક્ષણ સુધી ભાવાવિષ્ટ બની જાય છે. વળી કેટલાકને જાણે સ્વપ્ન આવી ગયું હોય અથવા કોઈ બહારની શક્તિ તેમને બળપૂર્વક ઉંચકીને કોઇ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં લઈ ગઇ હોય અને ત્યાં જાણે સર્વવ્યાપી તેજોરાશિનું દર્શન થઇ ગયું હોય એવો અનુભવ થાય છે. કેટલાકને તેમની નજર આગળ અમુક સત્યો સંજ્ઞાના રૂપમા દ્રષ્ટિગોચર થાય છે અને તે સંજ્ઞાઓનો ખરો અર્થ તેમને પાછળથી યોગ્ય સમયે સમજાય છે.

આવો અનુભવ એકવાર થયા પછી સાધકના મનની અવસ્થામા ભારે પરિવર્તન થાય છે.જાણે અસલ હતો તે માણસજ તે ન હોય એટલો બધો ફેરફાર થઇ જાય છે. એ અવસ્થાના સંસ્મરણો કાળે કરીને ઝાંખા થઇ જાય છે, તોપણ તેના સંસ્કારને લીધે તેને દિલાસો અને આત્મબળ મળ્યા કરે છે અને ખાસ કરીને બુદ્ધિજનિત તર્કવિતર્કોના વાવાઝોડાના સપાટાને લીધે જ્યારે તેની શ્રદ્ધા ડગમગવા લાગે છે, ત્યારે આ અનુભવોની સ્મૃતિ તેને ટકાવી રાખે છે. એ સંસ્મરણો જ તેને બાહ્યજગતના આઘાતપ્રત્યાઘાતોમાથી રક્ષણ આપ-

નારો કિલ્લો છે. આવા અનુભવોની સાથે સાથે સાધકના અંતરમાથી એક પ્રકારનું આનંદનું ઝરણુ ફૂટવા લાગે છે, પણુ તે આનંદ કાંઇ સાધારણુ જાતનો આનંદ હોતો નથી.એ તો એવો અપૂર્વ આનંદ છે કે અનુભવવિના જેની કલ્પના પણુ ન કરી શકાય અને એકવાર અનુભવ્યા પછી તેનું સ્મરણુ થતાંની સાથેજ લોહી ઉછાળા મારવા લાગે

દરેક દેશના પ્રાચીન જ્ઞાનીઓના લખાણુ,દરેક પ્રજાના કવિઓની કવિતાઓ, તમામ ધર્મના પયગંબરોનાં પ્રવચનો–આ બધા ઉપરથી તેમને દરેકને થએલી આધ્યાત્મિક જાગૃતિના અનુભવો આપણે તારવી શકીએ છીએ. સૌના અનુભવોનો હેવાલ લખવાનો અત્યારે આપણુને અવકાશ નથી. સૌના અનુભવો વિગતમા જૂદા છતાં તેમનું મૂળ સ્વરૂપ તો એકનું એકજ જોવામા આવે છે. મિસરના પ્રાચીન કાવ્યો, ભરતખંડના ઋષિગણુની ગાથાઓ, ગ્રીસરોમના કાવ્યો, ખ્રિસ્તી સાધુની કથાઓ, મુસલમાન સુફી કવિની લલિત ગઝલો, ચીનના ગંભિર તત્ત્વચિંતનો—સૌની અંદરથી એકજ સૂરનો રણુકો સંભળાતો આવે છે.

એ જાગૃતિનો આનંદ સૌ વાચકને પ્રાપ્ત થાઓ એવી અમારી શુભેચ્છા છે.યોગ્ય સમયે સૌને એ સુખનો લહાવો મળશેજ;પણુ તે વખતે વિહ્વલ થતા નહિ જ્યારે એ પૂર વહી જાય ત્યારે નાસીપાસ પણુ રખે થતા; કારણુ કે એ જાય છે તે બીજીવાર આવવા માટેજ જાય છે. સાધનનું બળ વધારતા જાઓ. આગળ વધતા વધતા આપણે આપણા અસલ સ્વરૂપ સુધી પહોંચી જવાનું છે અને ત્યા જઇને આનંદનો પાતાળી કૂવો પ્રાપ્ત કરવાનો છે. તમારા અંતરના પ્રશાંત અવાજ તરફ લક્ષ આપવા તત્પર રહેજો.

ભયનો ત્યાગ કરજો, ભય શાનો ? તમારૂં અસલ સ્વરૂપ, જે પરમાત્માનો તણુખો છે તે તમારી પાસે ને પાસેજ તમને માર્ગ બતાવવા તૈયાર છે. કલ્યાણુ થાઓ !



અધ્યાય ૪ થો--મનુષ્યનું ઓજસ્

ગુપ્તવિદ્યામાં જેને મનુષ્યનું " ઓજસ્ " એવું નામ આપેલું છે, તેને વિષે જરૂરની માહિતી આપ્યા સિવાય મનુષ્યના બંધારણનો હેવાલ અપૂર્ણજ ગણાય. દરેક દેશની ગુપ્તવિદ્યાઓમાં ઓજસ્‌ના સંબંધમાં કાંઈ ને કાંઇ હકીકત મળી આવે છેજ. પાછલાં પ્રકરણોમા ગણાવેલાં મનુષ્યનાં સાતે તત્ત્વોમાંથી જે કાંઇ પ્રકાશ જેવું બહાર નીકળી આવે છે તેને ઓજસ્ કહેવામા આવે છે. સાતે તત્ત્વમાંથી જૂદા જૂદા પ્રકારનો પ્રકાશ પ્રકટ થાય છે અને ઘણીજ ઉન્નતિએ પહોંચેલા યોગીઓસિવાય અન્યની દૃષ્ટિ તેને જોઇ શકતી નથી. નીચલા દરજ્જાનાં તત્ત્વોમાંથી નીકળતો પ્રકાશ થોડો વિકાસ પામેલી યૌગિકશક્તિવાળાં મનુષ્યો જોઈ શકે છે; અને તેથી ઉપરનાં તત્ત્વોનો પ્રકાશ જેમ જેમ યોગદૃષ્ટિ ખીલતી જાય છે, તેમ તેમ નજરે પડતો જાય છે. આધ્યાત્મિક મનના પ્રદેશમાંથી ઝરતું ઓજસ્ જોઇ શકે એવા બહુ થોડા હોય છે અને આત્માનો પ્રકાશ તો આધુનિક માનવજાતિના કરતાં ઘણી ઉચી પરિસ્થિતિએ પહોંચેલા મહાત્માગણોજ જોઈ શકે.

અમે ઉપર કહી ગયા તેમ સાતે તત્ત્વમાથી નીકળતા પ્રકાશના સમૂહને ઓજસ્ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ સાતમાંથી કોઇ પણ છ તત્ત્વોના પ્રકાશને બાદ કરીએ તો અવશિષ્ટ રહેલો પ્રકાશ જેટલી જગ્યા રોકે છે તેટલીજ જગ્યા સાતે તત્ત્વોના પ્રકાશનો સમૂહ પણ રોકે છે, અર્થાત્ એક તત્ત્વનો પ્રકાશ અન્ય તત્ત્વના પ્રકાશની સાથે એવો ઓતપ્રોત બની ગએલો હોય છે કે સાતે તત્ત્વોનો પ્રકાશ તેટલી ને તેટલીજ જગ્યામાં સમાઇ શકે છે.

ઓજસ્‌નો સ્થૂળતમ અંશ તે સ્થૂળશરીરમાંથી ઝરતું તેજ છે. તેને "આરોગ્યનું તેજ" પણ કહેવામાં આવે છે; કારણ કે જેના શરીરમાથી તે નીકળતું હોય છે, તેની તંદુરસ્તી તે ચોક્કસપણે બતાવી આપે છે. એનો વિસ્તાર પણ બીજાં તત્ત્વોની માફક શરીરની આસપાસ બેથી ત્રણ ફુટ સુધીનો હોય છે અને શરીરની આસપાસ અંડાકૃતિમાં તે ફેલાઇ જાય છે, તે લગભગ રંગવગરનુંજ હોય છે અથવા તો જલના રંગ જેવું કાંઈક સફેદ ભૂરૂં દેખાય છે, પણ તેનામાં વિશેષતા એ છે કે તેની અંદરથી નાનાં નાનાં અનેક કિરણો ફુટતાં હોય એમ જોનારની નજરે માલૂમ પડે છે. આવું લક્ષણ બીજાં તત્ત્વોના તેજ-

માં જોવામાં આવતું નથી. સારી તંદુરસ્તી અને બળવાળા શરીરમાથી નીકળતા એ કિરણો સીધાં રહે છે અને નબળી તંદુરસ્તીવાળા અથવા નિર્બળ દેહમાંથી તે નમી ગએલાં અને તૂટક તૂટક થઈ ગએલાં જોવામાં આવે છે. શરીરની અંદર પ્રાણુશકિતનું વધારેઓછા પ્રમાણુમાં સંચલન થવાને લીધે આ ફેરફાર થવા પામે છે. વધારે ઉંચા પ્રકારના તત્ત્વોનો પ્રકાશ જેમની નજરે પડતો નથી, એવી અલ્પવિકસિત યોગદષ્ટિવાળાઓ પણ સ્થૂળશરીરનું ઓજસ્ જોઇ શકે છે; પણ જેઓ બીજા તત્ત્વોના તેજને પણ જોઇ શકે છે, તેમને સ્થૂળશરીરના તેજને ઓળખી કહાડતા બહુ મુશ્કેલી પડે છે; કારણ કે બીજાં તત્ત્વોના વધારે તેજસ્વી પ્રકાશવડે એનો પ્રકાશ ઢંકાઈ જાય છે. એને જોવા વાસ્તે જોનાર પોતાના સંયમના બળથી સ્થૂળશરીર સિવાયનાં બીજાં તત્ત્વોના પ્રકાશનાં આંદોલનની અસર થોડા સમયને માટે બાધિત કરીને એકલા સ્થૂળશરીરના તેજનેજ ગ્રહણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એમા બીજી એક વિશેષતા એ છે કે દરેક માણુસ, જે જગ્યાએ પોતે થોડી વાર પણ બેઠો હોય છે, તે જગ્યાએ પોતાના સ્થૂળશરીરના ઓજસ્નો કાંઇક અંશ મૂકતોજ જાય છે.વાસ પારખનાર કૂતરાંઓ અમુક વ્યક્તિને સુંઘી સુંઘીને પકડી પાડે છે તે આ તત્ત્વને લીધેજ બની શકે છે.

લિંગશરીર અથવા સુક્ષ્મદેહમાંથી ઝરતો પ્રકાશ ઉકળતા પાણીમાથી નીકળતી વરાળના ગોટા જેવો હોય છે. બીજાં તત્ત્વોના તેજમાંથી તેને પૃથક્ કરીને ઓળખી કહાડતા બહુ મુશ્કેલી પડે છે. વાચકમાંથી જેમને કોઇવાર ભૂત અથવા પ્રેત જોવાનો અનુભવ થયો હશે તેમણે જોયું હશે કે પ્રેતના સૂક્ષ્મશરીરની આસપાસ વાદળા જેવું ઝાંખું તેજ અંડાકૃતિમાં વીંટળાએલું હોય છે. એ તેજ તે સૂક્ષ્મશરીરનું ઓજસ્ છે.

જેમણે " એકસ-રે " નામના કિરણને જોયાં નથી, તેમને પ્રાણુમાંથી નીકળતા તેજનું સ્વરૂપ સમજાવવું બહુ મુશ્કેલ છે. વિદ્યુતના તણખાના જેવા દેખાવવાળા અને રંગયુંકત એક વાદળના સમૂહની કલ્પના કરવાથી આનો કાંઈક ખ્યાલ આવી શકે છે. આ ઓજસ્ જ્યારે શરીરમાંથી નીકળતું હોય છે ત્યારે તેનો આછો ગુલાબી રંગ જોવામા આવે છે, પણ શરીરથી થોડાક આગળ દૂર ગયા પછી એ રંગ અદૃશ્ય થઇ જાય છે. પ્રાણુવિનિમયના પ્રયોગ વખતે વિધાયકની આગળીના ટેરવામાંથી ઝરતા આ ઓજસ્ના તણખા વિકસિત યોગદૃષ્ટિવાળા મનુષ્યો સ્પષ્ટરીતે જોઇ શકે છે. એવી શકિત જેમણે

કેળવી ન હોય તેઓ પણ જો ધ્યાન આપે તો સળગતા પ્રાઈમસ ચૂલામાંથી નીકળતા ગરમ વાયુના જેવું કાંઇક કંપાયમાન થતું તત્ત્વ જોઇ શકે ખરા. આ ઓજસ્ એક માણસના શરીરમાંથી અન્યના શરીરમાં પ્રવાહિત થઇ શકે છે. તંદુરસ્ત માણસના શરીરનું ઓજસ્ તેની સાથે સમાગમમાં આવનાર માંદો અને નિર્બળ માણસ શોષી લે છે. મનુષ્ય પોતાના સંકલ્પના બળથી પોતાનું ઓજસ્ બીજાને અર્પણ કરીને તેને વ્યાધિમાંથી મુક્ત કરી શકે છે; પરંતુ જો સામો માણસ તેની મરજીવિરુદ્ધ એ ઓજસ્નું શોષણ કરી લે, તો તેથી પેલાને થોડીકવાર નબળાઈ અને સુસ્તી લાગે છે. આવા સંજોગોમાં પોતાના ઓજસ્ને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવું તેનું એક વિધાન આગળ ઉપર બતાવવામાં આવશે.

સ્થૂળશરીર, લિંગદેહ અને પ્રાણ એ ત્રણની ઉપરનાં તત્ત્વોમાંથી નીકળતા ઓજસ્નો વિષય છેડતાં પહેલા પ્રાસ્તાવિક કથનરૂપે એટલું કહેવાની જરૂર છે કે જેમણે ઉપર ગણાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોનાં ઓજસ્નો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યો છે તેમને પણ તદ્દન નવીન લાગે એવી કેટલીક બાબતો અત્ર પ્રગટ કરવામાં આવશે. કેટલાક અમારા કથનના સત્ય તરફ શંકાની દૃષ્ટિથી પણ જોશે, પણ એવા શંકાશીલ આત્માઓને અમારી એટલીજ પ્રાર્થના છે કે હજારો વ્યક્તિઓએ જે વસ્તુનો અનુભવ કર્યો છે, તેનો અનુભવ કરવા તમે પણ સ્વતંત્ર છો. માત્ર તમારે તેમના માર્ગનું અનુસરણ કરીને તમારી સૂક્ષ્મ, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરીને જે વસ્તુનુ અત્રે દિગ-દર્શન કરવામાં આવનાર છે, તેને તમે પણ પ્રત્યક્ષ કરી શકશો. ગુપ્ત-વિદ્યાના દરવાજા સર્વને માટે સદાએ ઉઘાડા છે. જેમને તેમાં પ્રવેશ કરવો હોય તેમણે તેની પૂરી કિંમત ભરી દેવી જોઇએ; અને એ કિંમત સોનારૂપાથી નહિ પરંતુ પોતપોતાની ક્ષુદ્રમનોવૃત્તિઓને તાબે કરીને પોતામા રહેલા ઇશ્વરીય અંશનો પૂર્ણપણે આવિષ્કાર કરીનેજ આપી શકાય છે. એવા પણ દાખલા અમારા જોવામા આવ્યા છે કે કેટલાક માણસો આડે રસ્તે આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમા દાખલ થઇ જાય છે, અર્થાત્ યોગશાસ્ત્રમા બતાવેલા વિધાનોનું અનુસરણ કર્યા વગર કેટલીક મલિન અને નિંદ્ય ક્રિયાઓ-વડે કાંઇક ચમત્કૃતિભરેલું પરિણામ નીપજાવે છે, પરંતુ તેવાઓને પોતાની સિદ્ધિઓ શાપરૂપ થઇ પડે છે અને તેમને સત્વર પાછા પગલા ભરવાની ફરજ પડે છે તથા તેમ કરતા પણ તેમને ભારે માનસિક કષ્ટ સહન કરવું પડે

છે. આ સૂક્ષ્મસૃષ્ટિમાં દાખલ થવાનો એકજ રાજમાર્ગ છે અને તે પોતાના મળવિક્ષેપને દૂર કરી, અંતઃશુદ્ધિ કરીને, આત્મતત્ત્વને પ્રકટ કરવામાંજ રહેલો છે. એથી વ્યતિરિકત રસ્તે જનારાઓને ભારે ઠોકરો ખાવી પડે છે.

મનુષ્યના ઓજસ્નાં ઉચ્ચ અંગોનો ઉલ્લેખ કરતાં બીજી એક વાત તરફ અમે વાચકનું પુનઃ લક્ષ ખેંચીએ છીએ. પૂર્વે કહેવાઈ ગયું છે કે મનુષ્યનું ઓજસ્ તેના શરીરની આસપાસ વાદળાની માફક બેથી ત્રણ ફુટ સુધી અંડાકૃતિમા પથરાતું હોય છે અને ત્યાં પણ તે એકદમ પરિસમાપ્ત થતું નથી, પરંતુ ધીરે ધીરે આછું આછું થતાં થતાં અંતે અદૃશ્ય બની જાય છે. ખરૂં જોતા તે જ્યાંસુધી જોઇ શકાય એવા સ્વરૂપમાં હોય છે, તેના કરતાં પણ વધારે દૂર તેનો વિસ્તાર હોય છે. જાણે વખતોવખત બદલાતા રંગોથી ભરેલું તેજસ્વી વાદળુ માણસના શરીરની આસપાસ વીંટળાએલું હોય એવું તેનું સ્વરૂપ છે. જેની જે વખતે જેવી મનની પરિસ્થિતિ તે પ્રમાણે આ રંગોમાં અવારનવાર પરિવર્તન થયાજ કરે છે. મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતો પ્રત્યેક વિચાર,તેના હૃદયમા જાગૃત થતી પ્રત્યેક લાગણી અમુક રંગના તેજરૂપે તેના ઓજસ્મા પ્રગટ થાય છે. હરેક પ્રકારની ભાવના ચોક્કસ રંગને ઉત્પન્ન કરે છે અને એ પ્રમાણે મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતી નાનાપ્રકારની ભાવનાઓ તરેહ તરેહના રંગના સંમિશ્રણરૂપે તેના ઓજસ્માં જણાઇ આવે છે. યોગદૃષ્ટિવાળા સિદ્ધ પુરુષો તેમની સમીપ આવનાર દરેક વ્યકિતના વિચારો, ભાવનાઓ અને અભિલાષાઓ હસ્તામલકવત્ જોઈ લે છે, તે આ રંગોનું અવલોકન કરીનેજ.

ઓજસ્વિષે વિશેષ વિગતમાં ઉતરતા પહેલા જૂદા જૂદા ભાવો અને વિચારો કેવા કેવા રંગને ઉત્પન્ન કરે છે, તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવે તે સારૂ થોડીક રૂપરેખા અંકિત કરીએ છીએ. વાચકે ધ્યાનમા રાખવું જોઈએ કે મનુષ્યનું હૃદય નાનાપ્રકારની ભાવનાઓ અને વિચારોની લીલાભૂમિ છે અને તેથી કરીને તેના ઓજસ્માથી પ્રકટ થતા રંગ એક પ્રકારના નહિ પણ નાનાપ્રકારના રંગોના ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સંમિશ્રણરૂપે દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

શ્યામ રંગ ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, વૈર, તિરસ્કાર આદિ તામસિક ભાવનાઓનો દ્યોતક છે.

કાળો ભૂરો રંગ અંતઃકરણની ઉદાસીનતા અને ચિંતાને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે.

તેજસ્વી ભૂરાશ પડતો રંગ સ્વાર્થમય વૃત્તિઓનું ચિન્હ છે.

મલિન લીલો રંગ એ અદેખાઇની નિશાની છે. અદેખાઇની સાથે ક્રોધનું મિશ્રણ થવાથી લીલા રંગની અંદર રાતા રંગના ચમકારા જોવામાં આવે છે.

પથ્થરને મળતો લીલો રંગ દગાખોર મનની નિશાની સમજવી.ચળકતો લીલો રંગ એ વ્યાવહારિક નિપુણતા, પ્રસંગને અનુકૂળ થવાની વૃત્તિ, દક્ષતા વગેરે ગુણોનો દ્યોતક છે.

ઝાંખા પ્રકાશયુકત રાતો રંગ પાશવવૃત્તિઓ પૂરવાર કરી દે છે.

ઝબકારા મારતો રાતા રંગનો પ્રકાશ એ ક્રોધની નિશાની છે. ક્રોધ જો વૈર અગર ધિક્કારને લીધે પેદા થયો હોય તો આ રાતા પ્રકાશમાં કાળો પટ જોવામાં આવે છે અને અદેખાઇથી ઉત્પન્ન થએલા ક્રોધના રાતા પ્રકાશની પાછળ લીલો પટ હોય છે; પણ જો સત્યના બચાવની ખાતર સાત્ત્વિક ક્રોધનો ઉદ્ભવ થએલો હોય તો તેમાં આ કાળો પટ હોતો નથી; માત્ર રાતા પ્રકાશના ઝબકારાજ જોવામાં આવે છે.

કીરમજી રંગ એ પ્રેમનો દ્યોતક છે; અને પ્રેમના વધતાઓછાપણા ઉપર એ રંગની ઘનતાનો અને સુસ્પષ્ટતાનો આધાર રહે છે. પાશવવૃત્તિથી ભરેલા પ્રેમીના ઓજસમાં ઝાખો અને પિરોજી રંગ પથરાય છે અને જેમ પ્રેમની જ્યોત નિર્મળ અને સાત્વિક થતી ચાલે છે, તેમ તેમ તેમાં વધારે વધારે નેત્રને રંજન કરે એવા રંગ પૂરાતા જાય છે. ઉચામાં ઉચા અને પરમ શુદ્ધ પ્રેમનો રંગ ગુલાબના ફૂલને મળતો આવે છે.

તપખીરીઓ રંગ એ લોભની નિશાની છે.

નારંગી રંગ અભિમાનનું સૂચન કરે છે.

જૂદી જૂદી જાતના પીળા રંગ ઓછાવધતા પ્રકારની બુદ્ધિનું પ્રમાણ આપે છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રકારની બુદ્ધિવાળી વ્યકિતઓના ઓજસમાથી સોનેરી પીળા રંગનો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થાય છે. ગંભીર તત્ત્વચિંતન અને પવિત્ર ધર્મભાવના, તેમજ શુદ્ધ પ્રેમભક્તિ જેનામા હોય તેનું ઓજસ આસ્માની રંગનું હોય છે.

પ્રોજ્જ્વલ આસ્માની રંગનો પ્રકાશ આધ્યાત્મિકતાનો દ્યોતક છે.સામાન્ય

કોટિના મનુષ્યોમા પણ જ્યારે પ્રસગવશાત્ આધ્યાત્મિક ભાવના ઉદય પામે છે, ત્યારે તેમના ઓજસ્માથી આસમાની રંગની સાથે તારાના જેવાં ચળકતાં તેજના બિંદુઓ જોવામાં આવે છે

આ પ્રમાણે ઓજસ્ના વિવિધ રંગોની અમે સામાન્ય રૂપરેખા અકિત કરી છે, પરતુ એ રંગોના સમિશ્રણ અને આછી ઘેરી છાયાના એટલાં તો વિવિધ સ્વરૂપો જોવામા આવે છે, કે તેને યથાસ્થિત વર્ણવવા માટે શબ્દોજ નથી. મનુષ્યનાં નેત્ર સાત રંગ અને તેમનાં કેટલાક સંમિશ્રણોનાં આદોલન ગ્રહણ કરવાને સમર્થ છે, પણ એ સિવાય બીજા કેટલાએ મિશ્ર રગો છે, જેમને સૂક્ષ્મદર્શકયત્રોની સહાયતાથીજ જોઈ શકાય છે તે ઉપરાત અનેક રગો અસ્તિત્વ ધરાવે છે, જેને યોગદૃષ્ટિવાળી વ્યક્તિઓજ જોઇ શકે છે. આધ્યાત્મિક ભાવનાના ઉદ્દીપન વખતે ઓજસ્ની અંદર જે રંગો ઉત્પન્ન થાય છે તેની ઝાખી શ્રીકૃષ્ણ, બુદ્ધ ભગવાન જેવા અવતારી પુરુષોનાં મુખમંડળની આસપાસના તેજોમંડળમા થઇ શકે છે

આટલું સામાન્ય વિવેચન કર્યા પછી હવે બાકી રહેલાં ચાર તત્ત્વોના તેજનું પૃથક અવલોકન કરીએ. સાહજિક મનમાથી નીકળતું તેજ મુખ્યત્વે કરીને ઝાખા ઘેરા રંગોનુ હોય છે. નિદ્રિત અવસ્થામા જયારે મન શાત હોય છે, ત્યારે આ પ્રકાશ ઘેરા રાતા રગનો જોવામા આવે છે. તેના ઉપરથી એટલુંજ સૂચિત થઇ શકે છે કે સાહજિક મન શરીરના ધર્મોનું પાલન કરી રહ્યું છે. જાગ્રતવસ્થામા પણ આ રંગ હોય છે તો ખરો; પણ તેવે વખતે મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતા અન્ય વિચારો અને લાગણીઓના વધારે તેજસ્વી રગોમા આ રંગ ઢકાઇ જાય છે. તેની સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે જયારે મન તદ્દન શાત હોય છે, ત્યારે પણ મનુષ્યના મનની કાયમની પરિસ્થિતિસૂચક રંગો તેના ઓજસ-મા તરવરતાજ હોય છે તે ઉપરથી તેની રસવૃત્તિ કેટલે અંશે કેળવાઈ છે, આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મભાવનાનો તેનામા કેટલે અંશે વિકાસ થયો છે, તે બધુ કહી શકાય છે, પણ જ્યારે મનની અંદર ચોક્કસ પ્રકારની લાગણી-નો પ્રબળ તરગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તે વિશિષ્ટ લાગણીથી ઉત્પન્ન થતા રંગની અદર તેનુ આખુ ઓજસ ઢકાઇ જઈ તે રંગમય બની જાય છે ઉદાહરણતરીકે ક્રોધનો આવિર્ભાવ થતાનો સાથેજ મનુષ્યના શરીર માથી શ્યામ પટની ઉપર ઝબકારા મારતો એવો તેજસ્વી રાતા રંગનો

પ્રકાશ ઝબકી નીકળે છે કે તેનું બધુ ઓજસ્ રક્તરંગી બની જાય છે અને તેમાં રહેલા બધા રંગો ઢંકાઇ જાય છે; પણ આ પરિસ્થિતિ ક્રોધના વેગના પ્રમાણમાં અમુક સમય સુધી ટકી રહે છે અને ઓજસ્ પાછું હતું તેવું બની જાય છે. ક્રોધ અને એવી બીજી તામસિક લાગણીના ઉદ્રેક વખતે જે કમકમાટી ઉપજાવે એવો ભયાનક રંગ મનુષ્યના શરીરમાંથી નીકળે છે, કે તે જો તેઓ જોઇ શકતાં હોય તો તેમના પોતાનાજ દેખાવનો તેમને એવો ત્રાસ છુટે કે તેઓ ફરીથી ક્રોધને વશ થવાનું કદાપિ પસંદ ન કરે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે પ્રેમનો પ્રબળ તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે સુંદર રતુમડા રંગથી મનુષ્યનું ઓજસ્ છવાઇ જાય છે. ભક્તિનું ઉદ્દીપન થતાં આસ્માની રંગની છાયા મનુષ્યની આસપાસ પથરાઈ જાય છે. સારાંશમાં જે ભાવ જે વખતે પ્રધાનપણે પ્રવર્તતો હોય તેના રંગથી ઓજસ્ ભરપૂર બની જાય છે. આટલા વિવેચન ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિના ઓજસ્માં બે અંશ હોય છે. એક તો તેના હમેશના સ્વભાવ, માનસિક બંધારણ, વિચાર તથા ભાવનાનુ વલણ તેમજ એ બધાંને લઇને જે જે રંગ ઉત્પન્ન થાય તે અને બીજું અમુક વખતે જે લાગણી અથવા વિચાર પ્રાધાન્યપણે પ્રવર્તતાં હોય તેનો રંગ, એમ બેઉ પ્રકારના રંગોનું સંમિશ્રણ જોવામાં આવે છે. જ્યારે તે લાગણી શમી જાય છે ત્યારે તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલો રંગ પણ લય પામી જાય છે; જો કે વારંવાર સેવન કરવામાં આવતા વિચાર અથવા ભાવની છાપ તો કાયમને માટે ઓજસની અંદર રહી જાય છે. વળી જેમ મનુષ્યના સ્વભાવમાં તથા તેના માનસિક બંધારણમાં પરિવર્તન થતું જાય છે, તેમ તેમ તેનું સ્થાયી ઓજસ્ પણ પરિવર્તન પામતું જાય છે.

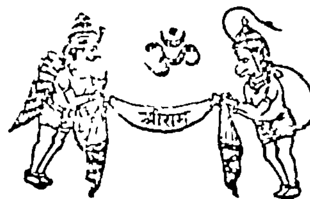
આની પૂર્વેના અધ્યાયના વાચનથી પાઠકને સમજાયુ હશે કે જેમ જેમ મનુષ્ય ઉન્નતિને માર્ગે સંક્રમણ કરતો જાય છે, તેમ તેમ તે સાહજિક મન અને બુદ્ધિતત્ત્વમા ઉદ્ભવતી લાગણીઓ અને અભિલાષાઓને પોતાના તાબામા લાવતો જાય છે અને આધ્યાત્મિક મનનો પ્રકાશ તેને વિશેષ પ્રમાણમા પ્રાપ્ત થતો જાય છે. વિકસિત અને અવિકસિત વ્યક્તિનાં ઓજસમાં કેટલો તફાવત હોવો જોઇએ તે આ ઉપરથી સહજ સમજાઇ જશે. એકના ઓજસ્મા ઝાખા ભારે રંગનું ઘન વાદળ અને તેમા કોઈ કોઇ તામસિક વૃત્તિઓના રંગના ઝબકારા જોવામાં આવે છે; ત્યારે બીજાનું ઓજસ્ એક-

સરખા શાત ઉજ્જ્વલ રંગથી દેદીપ્યમાન હોય છે. લાગણીઓનાં વાવાઝોડાં ત્યા નથી હોતાં, કેમકે તેની લાગણીઓ તેની ઇચ્છાશકિતના કાબુમા આવી ગએલી છે.

જેમની બુદ્ધિનેા ઘણેા વિકાસ થએલેા હાય એવા મેધાવી પુરુષેાની આસપાસ અને ખાસ કરીને તેમના મસ્તકની ચારે બાજુએ સેાનેરી પીળા રંગનું ઓજસ્ જોવામા આવે છે. એ બુદ્ધિ જ્યારે અધ્યાત્મવિદ્યાનું સંશેાધન કરવામા પ્રવૃત્ત થાય છે,ત્યારે એ પીળા રંગની સાથે આછા આસ્માની રંગની તેજસ્વી છાયા પથરાઈ જાય છે.

આધ્યાત્મિક મનસાથી નીકળતેા પ્રકાશ શુદ્ધ મૂળ પીળા રગનેા હેાય છે. એ મૂળ પીળેા રગ મનુષ્યનાં નેત્ર ગ્રહણ કરી શકતાંજ નથી અને તેથી કેાઈ પણ રાસાયનિક ક્રિયાવડે મનુષ્ય તેને નીપજાવી શકતેા પણ નથી, પણ યેાગ અથવા ભકિતમા ઘણા આગળ વધેલા મહાત્માઓના મુખમંડળની આસપાસ જે તેજચ્છાયા પથરાય છે અને જેને લીધે તેમની કાન્તિમાં બેહદ વધારેા થાય છે, તે આ ઓજસને લીધેજ છે ખાસ કરીને એવા મહાપુરુષેા જ્યારે ધાર્મિક પ્રવચન અથવા ભકિતરસની ચર્ચામાં લીન થઇ ગયા હેાય છે, ત્યારે તેા આ ઓજસ્નેા પ્રભાવ એટલેા બધેા સુસ્પષ્ટ હેાય છે કે સામાન્ય માણસેા પણ તેનેા અનુભવ કરી શકે છે.

સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તેનું ઓજસ્ તેા હાલનાં મનુષ્યેામાંથી કેાઇએ જોયું પણ નથી અને × નજીકના ભવિષ્યમા જોવાનેા સભવ પણ નથી; પણ સાંભળ્યા પ્રમાણે તે શ્વેતરંગી કહેવાય છે,પરતુ માનવજાતિ સદા પ્રગતિ કરતીજ આવે છે અને જ્યારે આપણે સર્વ એનેા અનુભવ કરવા જેટલેા વિકાસ કરીશું ત્યારે એ તેજનેા આપણે પણ અનુભવ કરી શકીશુ.ત્યાંસુધી ધ્યેય તરફ લક્ષ રાખી મલવિક્ષેપને દૂર કરવાનેાજ પ્રયત્ન કર્યા કરીએ.



× જુઓ ઉપેાદ્ઘાત

અધ્યાય ૫ મો

મનુષ્યના વિચારમાં રહેલું અગાધ બળ

જો આ અધ્યાય પચીસ ત્રીસ વર્ષ પૂર્વે લખાયો હોત તો મનુષ્યના વિચારમા કેટલું નિઃસીમ સામર્થ્ય રહેલું છે, તેનું રહસ્ય પાઠકને સમજાવતા ભારે મુસ્કેલી નડત, અને તેઓમાના ઘણા તો અમારા આવા વિચારને કેવળ કલ્પના માનીને તેની ઉપેક્ષાજ કરત, પણ છેલ્લાં પચીસ ત્રીસ વર્ષમાં દેશના વાતાવરણમાં જે પરિવર્તન થયું છે અને જેનો ક્રમ હજી પણ ચાલુ છે, તેને પરિણામે વિચારવંત વ્યક્તિઓના મન સ્થૂળમાથી સૂક્ષ્મ તરફ, બાહ્યમાંથી આભ્યંતરિક તત્ત્વ તરફ વિશેષ શ્રદ્ધા અને આદરપૂર્વક વળવા લાગ્યા છે

પરંતુ આ ફેરફાર કાંઈ એકાએક થયો છે એમ ન સમજવું. માનવજાતિ પ્રગતિને માર્ગે કૂચ કરી રહી છે અને તેને માટે કુદરતની યોજનામા બહુ ઉજ્જવળ ના[illegible] નિર્માણ થયું છે. આ જાગૃતિ—આ વલણ એ તો હજી એ નિર્માણ તરફ [illegible]નો પ્રથમ પ્રયત્ન છે. આ મોજું કોઈ એકજ દેશમા નહિ પણ આખા જગત [illegible] ફરી વળ્યું છે. અહીં (હિંદ) કરતા અમેરિકાના સંયુક્ત રાજ્યોની પ્રજાને [illegible]નો અનુભવ કરવાની ભારે તાલાવેલી હોય એમ જણાય છે અને તે [illegible] વિદ્વાનો 'વિચારબળ', "સંકલ્પબળ" વગેરેની વૃદ્ધિ અને પ્રક્રિયાના [illegible] સંખ્યાબંધ પુસ્તકો પ્રગટ કર્યે જાય છે. એ બધું સાહિત્ય "ન્યૂ થોટ [illegible]" અથવા "નવવિચારવિજ્ઞાન" એવા નામથી ત્યા જાણીતું થએલું છે, [illegible] એ બધા પુસ્તકોના પ્રણેતાઓને સત્યનો આવિર્ભાવ અને સુસ્પષ્ટ અનુભવ નથી થયો. કોઈ કોઈને ઝાંખો, અપૂર્ણ અનુભવ થયો હોય તેને [illegible] રચાએલી વિચારશ્રેણી અપૂર્ણ, દોષયુક્ત અને કાંઈક અસંબદ્ધ [illegible] દેખાય છે વળી તેઓમા પરસ્પર અસંગતિ પણ જોવામા [illegible] છે, [illegible] એ "નવવિચારવિજ્ઞાન"નું સાહિત્ય [illegible] આ [illegible] વિચાર[illegible]માંથી કેટલાક સામાન્ય મુદ્દાઓ તારવી શકે અને તે [illegible] કરી શકાય. વળી [illegible] એ પણ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

કાર્ય સિદ્ધ કરવામાં આ સાહિત્યના પ્રણેતાઓએ વિજય મેળવ્યો છે.

ઉપરોક્ત નવવિચારવિજ્ઞાનનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરનાર સત્યશોધક જોઇ શકશે કે આમા નવીન કશું છેજ નહિ. એમાં જે કાંઇ ઉપકારક અને બળપ્રદ તત્ત્વ રહેલું છે, તે પૂર્વના ઋષિમુનિઓનાં તત્ત્વચિંતન અને સંશોધનનું ફળ છે અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ તેમની નવીન અને રોચક લેખનશૈલીમા વર્તમાન પ્રજા આગળ તે રજૂ કર્યું છે; એટલે ખરૂં જોતાં એ નવીન નહિ પણ પ્રાચીનમા પ્રાચીન વિજ્ઞાન છે, એમ કહીએ તો ચાલે,પરંતુ જમાના થયાં આ વિદ્યા તરફ લોકોનું દુર્લક્ષ થએલુ હોવાથી તેનુ તદ્દન વિસ્મરણ થઇ ગયું હતું.એવી પરિસ્થિતિમા નવવિજ્ઞાનનું સાહિત્ય તેના નૂતન લેબાસમા જનસમાજને તદ્દન નવીન જેવું જણાય તેમાં કાઇ પણ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

હવે પૂર્વના અધ્યાયમા મનુષ્યના ઓજસ્‌વિષે જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું છે, તેનુ પાઠકને પુનઃ સ્મરણ કરાવીને પ્રસ્તુત વિષયનો આરંભ કરીએ છીએ. જેમ સૂર્યનું તેજ તેના બિંબથી લાખોકરોડો યોજનના વિસ્તારમા પથરાઇ જાય છે, તેમ મનુષ્યનુ ઓજસ્ પણ તેના શરીરથી થોડાક ફૂટ દૂર સુધી ફેલાયલુ રહે છે. એ ઓજસ્ તેના બંધારણના સાત તત્ત્વમાથી પ્રકટ થાય છે. એ પ્રત્યેક તત્ત્વમાથી નીકળતા ઓજસ્‌માથી સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ રજકણો બહાર આવે છે અને પુષ્પની સુગંધની માફક તે ચારે દિશાએ ફેલાઈ જાય છે.આ રજકણો એવા પ્રકારના છે કે જે વ્યક્તિના શરીરમાથી તે નીકળ્યા હોય તે ત્યાથી ચાલી જાય તોપણુ એ રજકણો અમુક કાળસુધી ત્યાં ને ત્યાં રહે છે. દાખલાતરીકે આકાશમા અમુક તારો નાશ પામે છે તોપણુ તેમાથી એકવાર નીકળી ચૂકેલા પ્રકાશનો પ્રવાહ અમુક કાળસુધી આપણી દૃષ્ટિએ પડયાજ કરે છે અને તારાનો નાશ થયો હોય છતા પૃથ્વીપરના માનવીઓ તેને વર્ષોના વર્ષો સુધી જોયાજ કરે છે. બીજું એક સાદું અને સર્વને સમજાય એવુ ઉદાહરણ લઇએ. એક ઓરડામા સગડી બળતી હોય, તે સગડી બહાર મૂકી આવીએ અથવા હોલવી નાખીએ, તોપણ તે સગડીની ગરમીથી ગરમ થએલી હવા તે ઓરડામા રહેનારને અમુક સમયસુધી હૂંફ આપ્યાજ કરે છે કસ્તૂરીનુ પાત્ર ઉઘાડીને બંધ કર્યા પછી પણ થોડીવાર સુધી તેની સોડમ સૌની ઘ્રાણેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરી મૂકે છે તેજ પ્રમાણે વિચારનું પણ સમજવુ. અમુક વ્યક્તિના મનમાથી નીકળેલા વિચારનો પ્રવાહ તે વ્યકિતના અવસાન પછી પણ અમુક કાળ સુધી ચેતનવંત રહે છે અને તેના સમાગમમાં આવનાર

અન્ય વ્યક્તિઓના વિચારપ્રવાહ ઉપર તે થોડીઘણી અસર ઉપજાવે છેજ. અમુક સ્થળો પવિત્ર અથવા અપવિત્ર હોવાના કારણોમાંનું આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે, કે ત્યાં આગળ કોઈ સમયે બળવાન વિચારશક્તિવાળા પવિત્ર અથવા અપવિત્ર પુરુષોનો વાસ હતો અને તેમણે પ્રેરેલા વિચારનાં આંદોલનો હજીસુધી વાતાવરણમાં ઘુમ્યા કરે છે અને તેમના કાર્યપ્રદેશમાં આવતી દરેક વ્યક્તિના ઉપર પવિત્ર યા અપવિત્ર અસર નીપજાવે છે.

યોગદૃષ્ટિવાળા પુરુષો જેમ મનુષ્યનું ઓજસ્ જોઈ શકે છે, તેવીજ રીતે તેઓ મનુષ્યના મનમાંથી નીકળતો વિચારનો પ્રવાહ પણ જોઈ શકે છે. આપણા શરીરમાથી નિરંતર વિચારના તરંગો એક પછી એક નીકળ્યાજ કરે છે અને તેને પ્રેરનાર મૂળ પ્રેરકબળ ખતમ થઈ ગયા પછી તે વાદળાની માફક વાતાવરણમા ઘુમ્યા કરે છે. આકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે તેઓ પોતાનાજ જેવા ગુણધર્મયુક્ત બીજા વિચારતરંગોને પોતાની તરફ આકર્ષે છે, અથવા પોતે તેના તરફ આકર્ષાય છે. એમ થવાથી તેમના બળમા અને પ્રમાણમા વૃદ્ધિ પણ થતી જાય છે. આવી રીતે તેઓ પોતાના મૂળ સ્થાનથી ઘણે દૂરસુધી ગતિ કરે છે. કેટલાક વિચારતરંગોની એવી ખાસિયત હોય છે કે તેઓ પોતાના મૂળસ્થાનમાથી દૂર જતા નથી. જ્યારે તેમનાથી વિરુદ્ધ ગુણધર્મવાળા અને વધારે બળવાન વિચારના તરંગ તેમને તે સ્થાનમાથી ધકેલીને બહાર કહાડે છે, ત્યારેજ તેઓ ખસે છે. અમુક હેતુ, વિચાર કે સંકલ્પથી પ્રેરાએલા વિચારના તરંગ પ્રેરનાર વ્યક્તિના બળને લીધે જે વ્યક્તિ તરફ તે પ્રેરાયા હોય, તેની સમીપ જઈ પહોચે છે અને તેના વિચારપ્રવાહ ઉપર અસર નીપજાવે છે. આ વિચારતરંગની ત્વરા વિદ્યુતની ત્વરાના કરતા પણ વિશેષ હોય છે

સાધારણ કોટિના ઘણાખરાં માણસો એવાં ભોળાં અને નિ:સત્વ હોય છે કે તેઓ પોતાના વિચારની સાથે કશુએ બળ પ્રેરી શકતા નથી વિચાર કરવાનું કાર્ય તેઓ યંત્રવત્ કરે છે. આવા માણસોના વિચારતરંગને બહુજ મંદ ગતિ મળેલી હોય છે અને તેમનાજ જેવા સમાન ગુણધર્મવાળા વિચારતરંગોનું આકર્ષણ તેમને લાગુ ન પડે ત્યાંસુધી તેઓ પોતાના મૂળસ્થાનથી દૂર ગમન કરતા નથી.

[illegible] એક સર્વસ્વીકૃત સત્ય છે કે —"વિચાર એ એક સત્ય પદાર્થ છે [illegible] સમાયેલું છે. અમે વાચકને ખાસ ચેતવણી

આપીએ છીએ કે તેમણે આ વાકયની ભાષાને આલંકારિક ન સમજવી. વિચાર એ પદાર્થ છે જેમ પ્રકાશ, વિદ્યુત, ઉષ્ણુતા એ સૌ પદાર્થજ છે–મનુષ્ય જેનો અનુભવ લઇ શકે અને જેના ઉપર પ્રયોગ કરી શકે એવા પદાર્થો છે–તેવીજ રીતે વિચાર પણ એક પદાર્થ છે, એવો સ્થૂળ, ઉઘાડો અર્થજ સમજી લેવો. તે જેવા સ્થૂળ, બાહ્યેન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થો છે તેવો વિચાર સૂક્ષ્મ અને આભ્યતરિકે ઇંદ્રિયગમ્ય પદાર્થ છે, પણ ઉભય પદાર્થ તો છેજ. જેમ પ્રકાશના તરંગ આપણે ચક્ષુવડે જોઈ શકીએ છીએ, તેવીજ રીતે કેળવાએલી યોગદૃષ્ટિવાળા માણસો વિચારના તરંગને પણ પ્રત્યક્ષ જોઇ શકે છે. જેમ વિદ્યુત જેવા અદૃશ્ય પદાર્થનું બળ માપવાનાં યંત્રો યોજાયા છે, તેવી રીતે ઘણા સૂક્ષ્મયંત્રની કોઇ રચના કરે તો તેનાવડે વિચારના પ્રવાહનું બળ પણ અવશ્ય માપી શકાય વિચારનો તરંગ, આગલા અધ્યાયમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પોતપોતાના ધર્મને ઘટતો રંગ ધારણ કરીને વાદળાની માફક અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

આ સ્થાને બીજી એક વાત કહેવી જોઇએ કે જ્યારે અમુક વિચારને બળપૂર્વક પ્રેરવામાં આવે છે,ત્યારે તે પોતાની સાથે પ્રેરનાર વ્યક્તિનો થોડાક પ્રાણ લેતો નીકળે છે. આ પ્રાણની મિલાવટથી તેનામાં વિશેષ બળ આવે છે અને ઘણું આશ્ચર્યજનક પરિણામ નીપજાવે છે.આ પ્રાણને લીધેજ વિચારનો પ્રવાહ સજીવ બન્યો રહે છે. આગળ ઉપર એ વિષે કેટલુંક વધારે વિવેચન કરવામા આવશે.

હવે પાઠકને સમજાયું હશે કે અમે પૂર્વે કહ્યું હતું કે વિચાર એ સત્ય પદાર્થ છે; તે અમે આલંકારિક નહિ પણ સ્થૂળ અર્થમાજ કહ્યું હતું. જાણે પુષ્પમાંથી તેની સોડમ ચારે દિશામા ફેલાતી હોય, અથવા બળતી સગડીની ઉષ્ણતા ચોમેર પ્રસરતી હોય, અથવા દીપકનો પ્રકાશ સર્વત્ર વિસ્તરાતો હોય એવી કલ્પના કરવાથી વિચારતરંગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઇને બહાર પ્રવાહિત થવા માંડે છે તેનો ખ્યાલ આવવા માડશે.

અમે થોડાજ વખત ઉપર કહી ગયા છીએ કે વિચારના પ્રવાહના બળનો આધાર તેને પ્રેરનાર વ્યક્તિના મનોબળ ઉપર છે, તેમા એક બીજું તત્ત્વ પાછળથી ઉમેરાય છે. પોતાનાજ જેવાસમાન ગુણધર્મવાળા વિચારો એકબીજા તરફ આકર્ષાય છે એ બાબતનું અમે પૂર્વે સૂચન કરી ચૂકયા છીએ. આમ થવાથી તેના બળમા વૃદ્ધિ થયાજ કરે છે.

વિચારવિજ્ઞાનનું એક બીજું ચમત્કારિક સત્ય એ છે કે આકર્ષણના નિયમ મુજબ મનુષ્ય પોતે જેવા વિચાર પ્રકટ કરે છે, તેવાજ ગુણધર્મવાળા વિચારના તરંગોને તે પોતાની તરફ આકર્ષે છે. આ રીતે જોતાં હમેશાં શુભ વિચાર કરનાર તરફ જગતમાં રહેલા શુભ વિચારના તરંગો આપોઆપ ખેંચાઈ આવે છે અને તેના કાર્યમાં આથી અનેકગણું બળ સહસા પ્રાપ્ત થઇ જાય છે.

અમુક સ્થાનના વિચાર–વાતાવરણની રચના તે સ્થાનમાં રહેતી તમામ વ્યક્તિઓના વિચારરાશિના સરાસરી બળથી નિર્માણ થાય છે. કેટલાંક સ્થાન એવા હોય છે કે ત્યાં જતાજ પવિત્ર અથવા અપવિત્ર વિચારો સ્ફુરવા લાગે છે. કેટલાંક સ્થાનમાં જતાંજ મનુષ્યમાં આલસ્ય, તંદ્રા આદિ વિકારો ઉભરાવા લાગે છે. હિમાલયનાં ઉચ્ચ શિખરો, બદ્રિનારાયણ, ઉત્તરકાશી જેવા પવિત્ર સ્થળોમાં શાંત વૈરાગ્યની ભાવનાઓનું શાથી ઉદ્દીપન થાય છે અથવા દંતકથા પ્રમાણે કુરુક્ષેત્રમા પ્રવેશ કરતાં વૈર, ક્રોધ વગેરે તામસિક વિકારો શાથી ઉદ્‌ભવે છે,તેનું કારણ હવે વાચક સહેલાઇથી સમજી શકશે. અમુક દેવસ્થાન અથવા અમુક સાધુની ભજનકુટિ પવિત્ર હોવાનુ આજ કારણ છે; પરંતુ એવાંજ સ્થાનમાં પણ જો અપવિત્ર વિચાર અને આચરણવાળા માણસો લાંબો વખત વાસો કરે તો કાળે કરીને તે સ્થળનુ વાતાવરણ પણ દૂષિત થઇ પોતાની પ્રથમની પવિત્રતા ગુમાવે છે. આજ કારણને લીધે વર્તમાન સમયમાં કેટલાક યાત્રાનાં સ્થળોમાથી પવિત્રતા ઉડી ગઈ છે. કેટલાંક સ્થાનનું વાતાવરણ મંદ અને સુસ્ત હોય છે. ત્યાં જનારને તેની અસર લાગુ પડે છે; પણ એવીજ કોઇ જગ્યાએ અતિ બળવાન વિચારશક્તિવાળી કોઇ વ્યકિત વાસો કરે તો તે પોતાના વિચારતરંગના બળથી પોતાની આસપાસના કેટલાક પ્રદેશનું વાતાવરણ પલટાવી નાખે એમાં પણ કશું આશ્ચર્ય નથી.

સ્થૂળદૃષ્ટિથી જોનારને આ બધું હવાઇકિલ્લા જેવું લાગવાનો સંભવ છે, પરંતુ જેની આંતરિક ઈન્દ્રિયો અલ્પાંશે પણ પ્રસ્ફુટિત થઈ હશે તેઓ અમારા કથનનું સત્ય તરતજ સમજી જશે. દુકાનો, વેપારી પેઢીઓ, બૅન્કોનું વાતાવરણ અને જ્યાં હમેશાં હરિકથા, ભજન વગેરે રોજ થતા હોય એ બે સ્થળના વાતાવરણનો તફાવત સહેજે સમજાય એવો છે.દુકાનો દુકાનોમાંએ ફેર છે. કેટલીએ દુકાનો ગ્રાહકને સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષે છે, ત્યારે બીજી કેટલીક દુકાનો એવી પણ હોય છે કે દુકાને ચડેલો ગ્રાહક ત્યાંથી પાછો વળે છે. આનું

કારણ દુકાનમાં કામ કરનાર વ્યક્તિઓના વિચાર અને ભાવનાઓમા રહેલું છે.

જે જગ્યાએ હત્યાઓ થઇ હોય, મદ્યપાન વગેરે દુરાચરણ થયા હોય ત્યાંનુ વાતાવરણ એવું મલિન અને નિરુત્સાહી બનાવે એવું હોય છે કે ત્યાથી દૂર જઈએ તોજ જીવને ચેન પડે છે. અમુક સ્થળ " ગોઝારાં " કહેવાય છે તેનું આજ કારણ છે.

જગ્યાઓની બાબતમા આપણે જે કહી ગયા તે મનુષ્યોને પણ તેટલુંજ લાગુ પડે છે. કેટલાંક માણસો એવાં હોય છે કે તેઓ જ્યા જાય ત્યા પોતાની સાથે આનદ, ઉત્સાહ અને શ્રીસપત્તિ જાણે સાથે લઇનેજ ન ફરતાં હોય એવું જણાય છે, ત્યારે બીજી કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી પણ જોવામાં આવે છે કે જ્યારથી તેમનુ શુભાગમન થયું હોય ત્યારથીજ બધુ સાતડેસાત થવા માડે છે. જ્યા આનદ આનંદ થઈ રહ્યો હોય ત્યાં એવા માણસો આવતાજ સૌનો આનદ સૂકાઇ જાય છે અમુક માણસના પગલા શુભાશુભ કહેવાય છે તે કદાચ આ કારણને લીધે હોય છે.

આગળ સૂચન કરવામા આવ્યું છે કે સમાનધર્મી વિચારો એક એકને આકર્ષી શકે છે આ રીતે જેમ આકાશમા વાદળાના થર બધાય છે તેમ વિચારરાશિના પણ થર બંધાય છે આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવુ કે વિચારના સ્તર અમુક જગ્યા રોકે છે, સ્થૂળ પદાર્થનુ તો એવું હોય છે કે જે જગ્યાએ એક પદાર્થ હોય તે જગ્યાએ બીજો ન આવી શકે, પણ વિચારની બાબતમા તેમ નથી. એકની એક જગ્યાએ જૂદી જૂદી જાતના વિચારોના થર જામી શકે છે. દરેક વિચાર–તરગ જૂદા જૂદા પરિમાણના આદોલનવાળા હોય છે અને તેથી કરીને એકની એક જગ્યામા જૂદા જૂદા પરિમાણના આ-દોલનો એકબીજાની સાથે અથડાઅથડી કર્યા વગર ઓતપ્રોત થઈને સમાઇ જાય છે અને પોતપોતાનુ વિશિષ્ટત્વ જાળવી રાખે છે. માત્ર સમાનધર્મવાળો વિચારરાશિજ એકબીજાની સાથે એકત્ર થઇ જાય છે

પ્રત્યેક માણુસ પોતે જેવા વિચારને સેવે છે તેવા વિચારોને તે પોતાના તરફ આકર્ષે છે અને વળી તેવા વિચારની તેના મન ઉપર અસર પણ થતીજ રહે છે. એ તો બળતામાં ઘી હોમ્યા જેવું છે. એક માણુસ જો અમુક સમય સુધી વૈર અને અદેખાઇના વિચારો કર્યા કરે તો તેના તરફ તેવીજ જાતનાએવા એવા વિચારોના તરંગ ચાલ્યા આવે છે અને તેની આ દુષ્પ્રવૃત્તિને પુષ્ટિ આપ્યા કરે છે કે તેથી તે માણુસને પોતાને પણ ત્રાસ છૂટે છે, અને આવી પ્રવૃત્તિ

જો લાંબો વખત ચાલુ રાખી તો તેની આસપાસ અશુભ વિચારોનું ગાઢું વાદળું બંધાયુંજ જાણવું. પછી તો એવા વિચારને ઉત્પન્ન કરવાનો તેનો સ્વભાવજ બંધાઈ જવાનો. હવે આ વિચારોનું બળ આટલેથીજ પરિસમાપ્ત થતુ નથી, પણ તેમની અસર સ્થૂળજગત ઉપર પણ થાય છે, અને અશુભ વિચારોની આગળ તેવા વિચારોને કૃતિમાં મૂકવાના પ્રસંગો પણ ઉપસ્થિત થાય છે તેની અંદરની પ્રવૃત્તિ પણ તે તરફજ હોય છે. પરિણામ શુ આવે તે સમજી લેવું. સારાશમાં વૈર અને અદેખાઇના વિચારોનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ આગળ જતા મનુષ્યવધ જેવું ઘોર પાપાચરણ કરવા તયાર થાય એમા કશુ આશ્ચર્ય નથી એજ રીતે બીજા અશુભ વિચારો પણ તેવુંજ અશુભ પરિણામ લાવી દે છે વિચાર એ કર્મનો પિતા છે.

સર નીપજાવે છે. કેટલાક તત્ત્વચિંતકોએ આ કળા ઉપર એટલે સુધી અધિકાર બેસાડયો હોય છે કે તેમના પ્રત્યેક વિચાર એક પ્રકારનું મૂર્તસ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને જાણે એક જીવંતશકિત હોય તેમ તેમના વિચાર જગતમાં ફરી વળે છે. એ વિચારો આધ્યાત્મિક પ્રદેશમા પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેમનામાં એટલું બળ એકત્રિત થયું હોય છે કે તેઓ જાણે જીવત વ્યકિતઓ હોય તેમ બીજાના વિચાર–પ્રવાહ ઉપર અસર ઉપજાવે છે યોગસિદ્ધિવાળા મહાપુરુષો પરના કલ્યાણ માટે સદાએ એવા કલ્યાણકારક મગલકામનાના વિચારો પ્રેરતાજ હોય છે અને ઘણીવાર આપણને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે આપણા વિચારોમા પરિવર્તન થઇ જાય છે અથવા આપણે નિરુત્સાહી થઇ ગયા હોઇએ ત્યારે આપણામા એકાએક નૂતન શકિતનો સચાર થઇ જાય છે,તે પણ ઉપરોકત સાધુજનોના શુભ વિચારોની ગુપ્ત પણ સચોટ અસરનું પરિણામ છે.

આ બધી હકીકત ઉપરથી કોઇના મનમા એવો ભય પણ પેદા થાય કે જ્યારે આપણી આસપાસ તરેહ તરેહની વિચારશક્તિઓ ઘુમી રહી છે અને જેમાની ઘણી અશુભ અને અમાગલિક પણ હોય તો પછી તેમની અસરથી આપણે બચવું કેવી રીતે ? પણ પ્રેમ અને શ્રદ્ધામા એટલું બળ રહેલું છે કે તેના કવચને અશુભ વિચારો ભેદી શકતા નથી. ઉપર કહ્યા તેવા પવિત્ર વિચારો કરનારની સામે કોઈ ઈરાદાપૂર્વક અશુભ વિચારો પ્રેરે, અથવા વાતાવરણમા ઘુમતા અશુભ વિચારો તેની સમીપ આવી લાગે તોપણ તેના ઉપર કશી અસર થઇ શકતી નથી. જેમ વિચાર શુભ અને ઉચ્ચ પ્રતિનો તેમ તેનું બળ વધારે સમજવું અને એવા વિચાર કરનારનુ મનોબળ ભલે સામાન્ય કે નિર્બળ હોય તોપણ ઘણામાં ઘણા બળવાળા સ્વાર્થી અને અપવિત્ર માણસના વિચાર કરતા તેનામા અનેકગણું વધારે બળ રહેલું છે. જેમણે પોતાની ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓ ઉપર જય મેળવ્યો છે, જેઓ નિર્લોભી અને નિર્વિકલ્પ છે તેઓનેજ વિચારના આદોલનો પ્રેરવાની ઉચામા ઉંચી શક્તિ પ્રાપ્ત થએલી હોય છે અને એવા સત્પુરુષો તો વિનાદામે લોકકલ્યાણને માટે શુભ વિચારો પ્રેરતાજ રહે છે અને પ્રત્યેક માણસ પોતાનાથી બની શકે તેવા શુભ વિચારો કરીને તેવા વિચારો પોતાના તરફ ખેચી શકે છે માત્ર કરવાનુ એટલુંજ કે શુદ્ધ મનથી અને આતુર ચિત્તથી એવા શુભ વિચારોને માટે માનસિક પ્રાર્થનાજ કરવી, એટલે વિદ્યમાન અને અવિદ્યમાન સંતોના શુભ વિચારોના મોજાં તમારા તરફ ખેચાયાં આવશે જો સ્વાર્થી વિચારોની

સામે કુદરતે આવો પ્રતીકાર તૈયાર ન રાખ્યો હોત તો મનુષ્યપ્રજા ક્યારનીએ નાશ પામી હોત.

જો ખરેખરો ડર રાખવાનો હોય તો તે માત્ર એકજ વસ્તુનો છે; અને તે આપણા પોતાનાજ અશુભ વિચારો અને વાસનાઓ છે; કારણ કે તેમની સાથે જગતમાં ઘુમતી વિચારની મૂર્તિઓ પ્રબળ આકર્ષણ ધરાવે છે. આપણા મનમાંથી અશુભ વિચારો ઉત્પન્ન થયા કરતા હોય તો જગતમાં સર્વત્ર વિચરતા તેવાજ ગુણધર્મવાળા વિચારોને આકર્ષવાનું આપણે બળવાન ચુંબક તૈયાર કર્યું છે એમ સમજવું. એવા વિચારો આપણી પાસે આવી આપણા મનમાં દાખલ થઇ આપણી અશુભ પ્રવૃત્તિને ઉત્તેજિત કરી દે છે અને જે કર્મો કરતા આપણે ડરતા હોઈએ અથવા સંકોચાતા હોઈએ તેવા કર્મો કરવા તરફ આપણને બળપૂર્વક પ્રેરણા કરે છે. સારાંશ કે આપણે આપણી પસંદગીમુજબ વિચારોને આકર્ષવા સ્વતંત્ર છીએ.

વળી આપણા પ્રબળ વિચારો એ બીજસમાન છે. તે યોગ્ય સમયે અંકુરિત થાય છે અને તેમાંથી તેમને અનુરૂપ ઈચ્છાઓને તૃપ્ત કરવાના સંજોગો ઘડાય છે. આપણે આપણા વિચારોની મૂર્તિઓ દ્વારા સંજોગો આપણી તરફ ખેંચીએ છીએ અથવા આપણે પોતે સંજોગો તરફ ખેંચાઇએ છીએ. તેઓ આપણા સાચા મદદગાર છે અને પોતાના કામમાં કદિ બેદરકારી કે ભૂલ કરતા નથી; માટે વાચકને પુનઃ ચેતવણી આપીએ છીએ કે તમે જગતમાં કેવા પ્રકારના વિચારોના બીજ વેરો છો તેને વિષે ખૂબ સાવધાન રહેજો. તમારા પવિત્ર અંતરાત્માની જેને અનુમતિ ન મળે એવો એક પણ વિચાર તમારા મગજમાંથી ન નીકળે તેની ખૂબ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે; નહિ તો એક અશુભ વિચાર બીજા તેવા વિચારને ખેંચશે; તે બધા મળીને અશુભ વિચારોનું વાતાવરણ તમારી આસપાસ બંધાઇ જશે; તેમાંથી અશુભ કર્મ તરફ પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થશે, તે પાછી ટેવ અથવા સ્વભાવના રૂપમા પરિણામ પામશે અને કરોળીઆની જાળમા સપડાએલી માખીની માફક તમે એ કર્મજાળમાં ગુંચવાઇ જશો તથા ભારે માનસિક પરિતાપ સહન કરીને એક પાઠ શીખશો કે આત્મિક શક્તિઓનો ઉપયોગ કદિ પણ સ્વાર્થસિદ્ધિને માટે થઇ શકતોજ નથી અને જેઓ તેમ કરવા તત્પર થાય છે, તેઓ ભારે ઠોકર ખાધા પછી ઠેકાણે આવે છે. વિચારવિજ્ઞાનનું આ ઉપરથી એક સૂત્ર એવુ નક્કી થયું છે કે અશુભ વિચાર કરનારને તેના તેવા વિ-

ચારને માટે નહિ પણ તેવા વિચારવડેજ શિક્ષા થાય છે.આ ઉપરાંત સવિશેષ ચેતવણી આપીએ છીએ કે **કદાપિ પણ બીજાને નુકસાન અથવા પીડા કરવાના સંકલ્પયુક્ત વિચાર તો પ્રેરતાજ નહિ.** આવી પ્રવૃત્તિનું એકજ પરિણામ હોઈ શકે અને તે ભારે માનસિક પરિતાપજ હોય. એવા માણસો બીજાને માટે ખોદેલા ખાડામા પોતેજ પડે છે. વળી શુદ્ધ મનના માણસની સામે જો અશુભ વિચાર પ્રેર્યો તો તે તરતજ પ્રેરનાર તરફ પરાવર્તન પામીને પાછો વળે છે અને તેના પ્રથમના બળમા વધારો કરીને પ્રેરનારની સાથે અથડાય છે. આ વિષય ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકીને અને આટલા લંબાણુથી લખવાનું પ્રયોજન એટલુંજ છે કે આવી જાતના મનોબળને લગતા લખાણ ઘણીવાર એવી વ્યકિતઓના હાથમા જાય છે, કે જેમણે પોતાના મનોબળનો સદુપયોગ કરવા જેટલી નૈતિક યોગ્યતા સંપાદન કરી હોતી નથી. એવા માણસો પોતાનુ મનોબળ તો કેળવીને સંવૃદ્ધ કરે છે પણ સાથે સાથે વાસનાઓને જીતવાની સાધના કરેલી નહિ હોવાથી પોતાના મનોબળનો દુરુપયોગ કરી બીજાને અને તેથી વધારે પોતાને ભારે હાનિ પહોચાડે છે એવા માણસોને ચેતવવાને માટે અમે આ જોખમનો લાલ વાવટો બતાવીએ છીએ.

વિચાર–વિજ્ઞાનના અભ્યાસીઓને માટે આખુ જગત અમૂલ્ય અને અખૂટ શક્તિ તથા સદ્વિચારના ભંડારથી ભર્યું પડર્યું છે. ગતકાળના તેમજ વર્તમાન સમયના સત્પુરુષોના શુભ વિચારો તેમને માટે જોઇએ એટલા પડયા છે. માત્ર તેમને આકર્ષવા માટે પોતાનાજ શુભ વિચારરૂપી ચુંબક તૈયાર કરીને હરકોઇ તેનો યથેચ્છ રીતે લાભ લઇ શકે છે

આ વિધાનની અમાપ શકયતા જોતા એના વિષે જોઇએ તેટલું વ્યાવહારિક સાહિત્ય પ્રગટ થયું નથી, એ ભારે ખેદની વાત છે. અત્યારસુધીમાં ગતકાળના મનીષીઓએ લગભગ દરેક ઉપયોગી બાબત ઉપર પોતાના વિચારો પ્રેર્યા છે અને તે ભંડાર સૌને માટે ખુલ્લો છે. આ વિચારસમૂહને પોતા તરફ ખેચવાની પ્રક્રિયા જાણનાર વ્યક્તિ પોતાને જે વિષય પસંદ હોય અથવા પોતે જે વિષયમા પ્રવીણતા મેળવવા મથતો હોય તે વિષયના વિચારોને જગતના અખૂટ ભંડારમાથી ખેચીને પોતાના કાર્યમા આશ્ચર્યકારક સિદ્ધિ મેળવી શકે છે. જગતમા જે જે મોટી શોધખોળ થઇ છે, તેને લગતી પ્રેરણાના વિચાર શોધકોના મનમા ઘણીવાર આ રીતે પ્રેરાયા છે તેઓ પોતાના વિષયના ચિંતનમા લીન બની ગયા હોય છે તે વખતે તેમને એકા-

એક નવો વિચાર, નવો માર્ગ, નવો પ્રયોગ સૂઝી આવે છે, તેનું કારણ ઘણી વાર અમે ઉપર કહ્યું તેજ હોય છે. એકાગ્રતાયુક્ત ચિંતનથી આવા વિચારોને આકર્ષવાનું કામ બહુ સરળ થઇ જાય છે અને એ રીતે જે તત્ત્વની લાંબા વખત થયા મીમાંસા ચાલતી હોય તેનો નિર્ણય એકાએક ચિંતકના જ્ઞાન-પ્રદેશમાં વિજળીના ઝળકારાની માફક આવીને ઉપસ્થિત થઇ જાય છે.

આ વિષય સમાપ્ત કરતાં પહેલા બીજી એક બે બાબતનું પણ સૂચન કરી લઇએ. કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે અમુક વ્યક્તિએ કોઇ વિચારને સંકલ્પયુકત મનોબળસહિત ઉત્પન્ન કર્યો, પણ તેને વાણીથી અથવા લેખિનીથી વ્યકત કર્યો નહિ અથવા વ્યકત કરવાનો અવકાશ તેને પ્રાપ્ત ન થયો; પણ તેથી કરીને તે વિચારનું અસ્તિત્વ મીટી જતું નથી. તે ભમતો ભમતો આખરે તેને કૃતિમાં મૂકી શકે એવી વ્યકિતના મગજની સાથે અથડાય છે. દાખલાતરીકે કોઇ શોધકે વિજ્ઞાનને લગતો કોઈ નવો વિચાર, નવો બુટ્ટો પોતાના મગજમાથી ઉત્પન્ન કર્યો, પણ તેનો લાભ લઇ તેને કૃતિમાં મૂકવા જેટલુ સાહસ અથવા વ્યવહારદક્ષતા તેનામાં ન હોવાને લીધે તે પોતાના વિચારને અમલમાં ન મૂકી શકયો; પરંતુ તેનો બળપૂર્વક પ્રેરેલો વિચાર-તરગ વ્યકત થવાના પ્રસગ શોધ્યાજ કરે છે અને એમ કરતા કરતા આખરે તેવાજ વિષયનું ચિંતન કરનાર શકિતસંપન્ન વ્યકિતના મગજની સાથે અથડાઇ તેના મનમાં નવા વિચારની સ્ફુરણા કરીને તેનાદ્વારા પોતે વ્યકત થાય છે. એ માણસ આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વથી અજાણ હોય છે તો પોતે એમ માની લે છે કે મને એકાએક નવા વિચારની પ્રેરણા થઇ આવી; પરંતુ તે શી રીતે થઇ તે તે પોતે કહી શકતો નથી.

માટે વાચકમાથી કોઇ અમુક વિષયનો અભ્યાસ અથવા ચિંતન કરી રહ્યા હોય અને તેમાની કોઈ બાબતનું નિરાકરણ ન થતું હોય તો તેમણે ચિત્તને શાંત, સમાહિત કરીને ઔત્સુકયપૂર્વક બેસી રહેવું. એમ કરવાથી થોડાજ વખતમા સૂક્ષ્મસૃષ્ટિના વિચારભંડારમાથી પોતાના પ્રશ્નનો નિર્ણય તેમના તરફ ખેચાઈ આવશે. કવિઓ, કલાવિધાયકો અને શોધકોને નવીન વિચારો ઘણીવાર આજ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, પણ તેમને આ ભંડારના અસ્તિત્વની માહિતી ન હોવાથી તેઓ અજાણપણે પણ સાચે રસ્તે કામ કરતા હોવાથી તેમને આ ખજાનામા પડેલા રત્નો પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. અમે વાચકોને માર્ગ બતાવ્યો છે, જેઓ કટિબદ્ધ થયા હોય તેઓ એનો યથેચ્છ લાભ લઇ

મનકામના પૂર્ણ કરે.એજ વિધિ પ્રમાણે હરકોઈ માણસ ઉત્સાહ અને આશાના બળપ્રદ વિચારો પોતાના તરફ આકર્ષીને પોતાના આત્મબળમા વૃદ્ધિ કરી શકે છે. જગતમા બળની ખોટ નથી. જેને જેટલુ જોઇએ તેટલુ ખેચી શકે છે જો એમજ છે તો નિરુત્સાહી, નિર્માલ્ય, દીનહીન પડી રહેવાનુ કશું કારણ નથી. વાચકો ! તૈયાર થાઓ અને આ સાર્વજનિક ભંડારમાંથી લેવાય તેટલું લઇ તમારા જીવનને ઉન્નત બનાવો.

अध्याय ६ ट्ठो

મનુષ્યમાં રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ

આ અધ્યાયમા જે ગૂઢ વિષયની ચર્ચા કરવા આપણે તૈયાર થયા છીએ તેને યથાસ્થિત દર્શાવવાને ભાષામાં એકે શબ્દ નથી. અંગ્રેજીમાં એને માટે એકથી વધારે શબ્દોની યોજના થએલી છે; પણ તેમાંનો એક પણ શબ્દ પૂરેપૂરો અર્થવાહક નથી. ચુબકત્વ અથવા વિદ્યુતશકિત તો પ્રાણીમાત્રમા રહેલો છે. પ્રાણીમાત્ર તેનો ઉપયોગ પણ કરે છે, પણ મનુષ્યમા એક વિશેષત્વ એ છે કે મનુષ્ય તેનો ઇચ્છામુજબ અને યથાવિધ ઉપયોગ કરી શકે છે. તેની મરજી પ્રમાણે એ શકિતને પ્રવાહિત કરે છે અથવા તો તેનુ સંકુચન કરી શકે છે. ઇતર પ્રાણીઓને આ કળા સાધ્ય નથી. એટલા માટે આ બાબતને લગતા બીજા કેટલાક પારિભાષિક શબ્દોની ઉપેક્ષા કરીને આ અધ્યાયના પ્રારભમા “મનુષ્યમા રહેલુ ચુબકત્વ અથવા વિદ્યુતશકિત ” એવા નામની યોજના કરવામા આવી છે.

ગયા અધ્યાયમા જેની ચર્ચા થઇ ગઈ છે, તે વિચાર–પ્રવાહની સાથે આ વસ્તુ સેળભેળ કરવાના ભૂલાવામા વાચક પડે નહિ, તેટલા વાસ્તે પ્રાસ્તાવિકરૂપે એટલો ઉલ્લેખ કરવો ઘટે છે કે વિચાર-પ્રવાહથી આ શકિત ભિન્ન છે; જો કે દૃઢ સકલ્પયુકત વિચાર–પ્રવાહની સાથે આ શકિતનો થોડોઘણો અંશ તો ભળેલો હોય છેજ. આ ચીજ તો ઉષ્ણુતા, બાષ્પ અથવા વિદ્યુતની માફક કુદરતની જડ શકિત છે. તેનો જાણ્યે કે અજાણ્યે, વિધિપૂર્વક અથવા વિધિરહિત, શુભ હેતુથી અથવા અશુભ હેતુથી કોઇપણ રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેને પ્રેરનાર વ્યકિત તેનુ મરજી પ્રમાણે સંચલન કરી શકે છે.

ત્યારે હવે એ ચીજ છે કયા પ્રકારની તેનો વિચાર કરીએ. આ વિદ્યુત્-શક્તિ પણ પ્રાણશક્તિનુંજ એક સ્વરૂપ છે. પ્રાણશક્તિવિષે તો અત્યારસુધીમાં એટલું કહેવાઇ ગયું છે કે વાચકને તેનું સ્વરૂપ સમજાઇ ગયું હોવુંજ જોઇએ. સમસ્ત બ્રહ્માંડમા, જીવનના પ્રત્યેક સ્તરમા, પદાર્થમાત્રમાં વ્યાપી રહેલી એ વ્યાપક શક્તિ છે.વિજળી,ગુરુત્વાકર્ષણ,ચૌમ્બકાકર્ષણ વગેરે જે જે શક્તિઓના કાર્યો આપણે જગતમાં જોઇએ છીએ તે સર્વ આ એકજ મૂળશક્તિને લીધે થાય છે.મનુષ્યની રચનામા વપરાએલાં સાત તત્ત્વોમાહેનું આ એક તત્ત્વ છે.

મનુષ્ય તેને અનેક રીતે પ્રાપ્ત કરે છે. અન્ન, જળ અને વાયુમાથી તેનું શોષણ કરે છે. તેનામા જ્યારે આ શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, ત્યારે તે નિર્બળ અને નિઃસત્ત્વ બની જાય છે. તેના શરીરમાં આ શક્તિ પૂરતા પ્રમાણમા પ્રવાહિત થતી હોય છે ત્યારે તે તેજસ્વી, બળવાન અને કાર્ય કરવાને સમર્થ થાય છે. એનું શોષણ કરવાનાં અને શરીરમા સંગ્રહિત કરી રાખવાનાં કેટલાંક વિધાનો આ ગ્રંથના અગાઉના અધ્યાયોમા બતાવવામા આવ્યાં છે.

આટલી સામાન્ય ચર્ચા કર્યા પછી હવે એના વિષે વિશેષ વિચાર કરીએ. મનુષ્યમાત્રમા આ શક્તિનું અસ્તિત્વ હોવા છતાં સૈામાં તે સરખા પ્રમાણમાં હોતી નથી. કેટલાક તેનું સારી રીતે શોષણ કરીને પોતે તેજસ્વી બને છે, એટલુંજ નહિ પણ પોતાની આસપાસની જગ્યામાં ચોક્કસ મર્યાદામા તેનો ફેલાવો પણ કરી શકે છે. જેમ વિજળીને ઉત્પન્ન કરનાર યંત્રમાથી વિજળી-નો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે તેમ આવા માણસોના શરીરમાંથી ગૂઢ શક્તિનો પ્રવાહ નીકળીને તેના સમાગમમા આવનાર બીજાં માણસોના ઉપર અસર કરી શકે છે, અર્થાત્ તેમને પણ તેમની તંદુરસ્તીમા અથવા તેમના શરીરની સ્ફૂર્તિમા પ્રત્યક્ષ વધારો થયો હોય એવો અનુભવ થાય છે. બીજાં કેટલાક માણ-સો આથી વિપરીત પ્રકૃતિના હોય છે.તેમના પોતાનામા આ શક્તિ બહુ થોડા પ્રમાણમા હોય છે,એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પોતાની આસપાસના માણસોમાં-થી તેમની શક્તિનું શોષણ કરે છે; તેથી તેવા માણસોને જાણે પોતાના શરીરમાથી કાંઇક તત્ત્વ ખેંચાઇ ગયું હોય અને તેથી કરીને શરીરમા નિર્બ-ળતા અથવા મંદતા આવી ગઇ હોય એવો અનુભવ થાય છે. કેટલાક તો ચોખ્ખા પરરક્તનું શોષણ કરનારા પિશાચ જેવાજ હોય છે અને પારકાના બળ અને તેજનું શોષણ કરીને પોતાનો વ્યવહાર ચલાવે છે.અલબત્ત, એવા-ઓને શિક્ષા પહોંચાડવા માટે કુદરત હમેશા સાવધાનજ રહે છે અને થોડાજ

વખતમા તેમને ગેબી રીતે શિક્ષા થઇ પણ જાય છે. એવાઓથી પોતાના તેજનું રક્ષણ કરવાનો વિધિ અત્રે બતાવીએ છીએ. એ વિધિનું પાલન કરનારે લેશમાત્ર પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. શાંત, સ્થિરચિત્તથી બેસીને પૂર્વના ખંડોમા બતાવેલી રીત મુજબ થોડાક તાલયુકત શ્વાસ લેવા. પછી પોતાની આસપાસ વર્તુળાકૃતિમા તેજનું મંડળ રચાયું હોય અને તે અભેદ્ય હોય એવી ભાવના કરવી.આટલુ કર્યાથી તમે બીજાઓએ પ્રેરેલા વિચાર–પ્રવાહથી તથા તેમની અશુભ અસરથી પોતાનું રક્ષણ કરી શકશો.

આ શકિતના અનેક ઉપયોગોમા સૌથી અસરકારક ઉપયોગ વ્યાધિનિ-વારણને અર્થે કરી શકાય છે અને જેઓ મનોબળથી, આશીર્વાદથી, પ્રાર્થના વગેરે સ્વસ્તિવાચન કરીને વ્યાધિનો ઉપચાર કરવામાં સફળતા મેળવે છે,તેઓ કોઇ ને કોઇ રીતે આ શકિતની પરિચાલના કરે છે વૈદકશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ પહેલા પણ અથવા તો એક રીતે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ થઇ તે સમયથી આ કળાનો વ્યવહાર થતો આવ્યો છે અસભ્ય જાતિઓ પણ એનો એક યા બીજી રીતે, જાણ્યે અજાણ્યે પણ ઉપયોગ કરે છે × પશુઓ પણ એનાથી છેક અનભિજ્ઞ નથી. કુદરતેજ જરૂર પડે ત્યારે આ શકિતનો ઉપયોગ કર-વાની પ્રેરણા કરેલી છે. નાના બાળકને વાગે છે અગર તે પડી જાય છે ત્યારે તે મા પાસે દોડે છે. મા તેને સોડમા લે છે અને વાગેલી જગ્યાએ પંપાળે છે એટલે તે છાનું રહી જઇ રમવા દોડી જાય છે કોઈ માંદા માણુસ પાસે આપણે જઇએ છીએ ત્યારે સ્વાભાવિકરીતે તેના શરીર ઉપર હાથ ફેરવવાની આપ-ણને વૃત્તિ થઇ આવે છે. આવા આવા દરેક પ્રસંગે શી ગૂઢ ક્રિયા થાય છે તેનો વિચાર કરો. માદા અથવા દુઃખી માણુસપ્રત્યે આપણા હૃદયમાં દયા અને પ્રેમની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. એ લાગણીના વેગથી આપણા શરીર-મા રહેલી વિજળીક શકિત આગળીનાં ટેરવાદ્વારા ઝરે છે અને રોગીના શરી-રમા દાખલ થઇ તેને આરામ અને શાંતિ આપે છે. એજ રીતે જ્યારે માતા બચ્ચાને પ્રેમથી છાતીસરસુ દબાવે છે, ત્યારે એ પ્રેમના ઉભરાને લીધે માની વિધુતશકિત બાળકના શરીરમા દાખલ થઈ તેને સાન્ત્વન આપે છે. આ શકિતને સંકલ્પ અગર વિચારના બળથી શરીરમાથી બહાર કહાડી શકાય છે, તેવીજ રીતે હાથ ફેરવ્યાથી, ફૂંક માર્યાથી અગર ચુંબનદ્વારા પણ અન્ય-ને અર્પણ કરી શકાય છે

×લેખકના એક મિત્રે વાદરીને પોતાના બચ્ચાની નજર ઉતારતા જોઇ હતી

અત્રે અમારા મનમાં એક એવી શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અમારા વાચકો-માંથી કોઈ અમારા ઉપર એવો આક્ષેપ મૂકશે કે 'જે વસ્તુને અમે પ્રત્યક્ષ બતાવી શકતા નથી, અગર જેની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા અમે બાંધી શકતા નથી તેને વિષેનું અમારૂં કથન સૌને બિનતકરારે માન્ય કરાવવા તત્પર થયા છીએ.'એના ઉત્તરમાં અમે કહીશું કે જગતમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ છે કે જે નજરે જોઈ શકાતી નથી; જેના સ્વરૂપની અને ગુણધર્મની પૂર્ણ માહિતી ન હોવાથી જેની દોષરહિત વ્યાખ્યા પણ બાંધી શકાતી નથી;છતાં પણ જેના વિવિધ કાર્યોનો આપણે રોજ પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરીએ છીએ અને તેથી આપણે તેમના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ તેમને અનેક રીતે આપણે કાબુમાં લાવી આપણી મરજીમુજબ તેનો વ્યવહાર પણ કરીએ છીએ. દાખલાતરીકે દ્રવ્ય અને શકિત.આ બે પદાર્થોની ભલભલા વિદ્વાનો અને વૈજ્ઞાનિકો પણ અણિશુદ્ધ વ્યાખ્યા બાંધી શકતા નથી. હજી એ બે પદાર્થોવિષેના તેમના અભિપ્રાયોમાં ભારે મતભેદ પણ છે; છતાં પણ આપણે તેમના અસ્તિત્વવિષે શંકા નથી ઉઠાવતા. રાસાયનિક તથા ઘર્ષણજન્ય વિજળી તો અદૃશ્ય વસ્તુ છે. જ્યારે તે કાર્ય કરતી હોય છે, ત્યારે તેના કાર્ય ઉપરથીજ સૌને તેનો અનુભવ થઇ શકે છે.તેની વ્યાખ્યા બાંધવામાં તો હજી મોટા મોટા વિદ્વાનો ગોથાં ખાઈ રહ્યા છે; છતાં પણ તેના વિષેના કેટલાક ચોક્કસ અને વ્યાપક નિયમો શોધવામાં આવ્યા છે. તેને આધારે વિજળીનાં કારખાનાં ધમધોકાર કામ કરી રહ્યા છે. મનુષ્ય-માં રહેલી વિજળીક શકિતનું પણ એમજ સમજવું. એ પ્રત્યક્ષ જોઇ શકાતી નથી; પણ તેનાથી થતાં પરિણામ તો સૌ કોઇ જોઇ શકે છે.

શારીરવિજ્ઞાન જાણનાર પંડિતો પણ આ શકિતનો સ્વીકાર કરે છે. તેઓ તેને "નાડીતંતુની શકિત" એવું નામ આપે છે. ગમે તે નામ આપો પણ વસ્તુ તો એની એજ છે. શરીરને લગતું નાનામાં નાનું તેમજ મોટામાં મોટું કાર્ય આ શકિતવડેજ થાય છે. પાપણનો પલકારો પણ એની મદદ વગર થતો નથી. એક આંગળી ઉંચી કરવી હોય છે તો પ્રથમ ઇચ્છાશકિત પ્રેરણા કરે છે; અથવા શરીરનું કોઇ કાર્ય આપણી અનિચ્છાએ થતું હોય તો સાહજિક મનદ્વારા તેની પ્રેરણા થાય છે. આટલું થતાજ એ ક્રિયા કરવાને જે માસપેશીની હિલચાલ કરવાની હોય તેના તરફ માનુષિક વિદ્યુતનો પ્રવાહ વહેવા માંડે છે,તેને લીધે માંસપેશી સંકોચાય છે અને આંગળી ઉંચી થાય છે. એવી રીતે શરીરની કોઈ પણ હિલચાલ—જ્ઞાનપૂર્વક અથવા જ્ઞાનરહિત

કરવા માટે શરીરની અંદર ઉપર કહી તેવીજ પ્રક્રિયા થાય છે. આપણે એક ડગલું ભરીએ અથવા એક શબ્દનો ઉચ્ચાર કરીએ તો તેમાં પણ આ ક્રિયા તો ખરીજ. હૃદયનું સ્ફુરણ અથવા નેત્રમાથી ખરતું અશ્રુનું બિન્દુ શરીરની અંદર રહેલા વિદ્યુત્તત્ત્વની ગતિના નિયમનુજ પાલન કરે છે.

એક મધ્યસ્થ તાર ઑફિસથી તારખાતાની તમામ શાખાપ્રશાખાઓ સુધી તારનાં દોરડાં પથરાઇ ગએલા હોય છે.તેવી રીતે મનુષ્યના મસ્તિષ્કમાંથી આ નાડીતતુના દોરડા આખા શરીરમા સર્વત્ર ફેલાઈ ગએલાં છે.જેમ વિજળીનો પ્રવાહ તારના દોરડાની મારફતે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ મોકલી શકાય છે, તેવીજ રીતે આ માનુષિક વિદ્યુત અથવા વૈજ્ઞાનિકોની પરિભાષામાં કહીએ તો "નાડીતતુની શકિત" નાડીજાળની મારફતે આખા શરીરમાં ગમે ત્યાં પ્રવાહિત થઇ શકે છે.આટલું તો વૈજ્ઞાનિકો પણ કબૂલ કરે છે,પરંતુ જેમ થોડા વર્ષ પહેલાં એટલે વગરતારે સદેશા મોકલવાની કળાની શોધ થઈ તે પહેલા તેઓ આ વાતને અસંભવિત માનતા હતા, તેવીજ રીતે નાડીતતુની મદદવિના માનુષિક વિદ્યુતને પ્રવાહિત કરવાનું કામ અર્થાત્ એકના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમાં પ્રેરવાનું કામ અસંભવિત છે એમ તેઓ કહે છે, પરંતુ જેમ વિજળીનો પ્રવાહ ઈથર (આકાશ)દ્વારા પ્રવાહિત થઇ શકે છે, તેવી રીતે આ વિજળીનો પ્રવાહ પણ પ્રેરી શકાય છે.પ્રાણશકિત આખા જગતમાં વ્યાપી રહી છે અને બીજા મનુષ્યના શરીરમા તો શું પણ કરોડો યોજન દૂર સૂર્ય સુધી અને તેથી પણ દૂર મોકલી શકાય છે.

પૂર્વે સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે આ વિદ્યુતશકિત વાયુમાથી, જળમાંથી તેમજ અન્નમાથી ગ્રહણ કરી શકાય છે. આ ત્રણે દ્રવ્યોમાંથી પ્રકૃતિ તેની અનોખી રીતમુજબ શકિતને છૂટી પાડી નાડીજાળની અંદર તેને સંગ્રહિત કરી રાખે છે. આ પુસ્તકના પ્રથમ ખંડમા જે સૌર્યકેન્દ્રનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો તે આ શકિતનું મુખ્ય મથક છે. તેમાંથી જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે મન જોઇએ તેટલી શકિત બહાર કહાડે છે અને જૂદા જૂદા હેતુની સિદ્ધિને અર્થે તેને મરજીમાં આવે ત્યા પ્રવાહિત કરે છે "મન એ શકિતને બહાર કહાડે છે" એ કથનનો એવો અર્થ થતો નથી કે હરેક પ્રસગે તેને ખેંચવા માટે સંકલ્પપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો પડે છે. એવો પ્રયત્ન તો ચોક્કસ સંજોગમાં કવચિતજ થાય છે, બાકીનો વ્યવહાર તો આપણને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે સાહજિક મન કર્યાજ કરે છે. એ રીતે અન્નને પચવ

વાનું, તેનું શોષણ કરવાનું, રુધિરને પ્રવાહિત કરવાનું-એવાં શરીરસંરક્ષણને લગતાં અનેક કામોમા આ શકિતનો ઉપયોગ સાહજિક મન નિરંતર કર્યાજ કરે છે.તેમા આપણી આજ્ઞાની અગર સંકલ્પની કશી જરૂર પડતી નથી.

વળી આ શકિતનો શરીરના કોઈપણ અવયવમાં કયારે પણ અભાવ હોય છે અથવા મનની સ્પષ્ટ આજ્ઞા થાય છે ત્યારેજ શકિત ત્યાં પ્રવાહિત થાય છે, એમ ન સમજવું.શરીરનો કોઇ પણ અવયવ એ શકિતવગરનો તો છેજ નહિ. મનુષ્યના બળના પ્રમાણમાં શરીરના દરેક અવયવમા હમેશા આ શકિતનો થોડાઘણો અંશ તો હોય છેજ. જેમ શરીરમાની અસંખ્ય સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ લોહીની નસોદ્વારા લોહી શરીરને ખૂણે ખૂણે ફરી વળે છે, તેવીજ રીતે આ નાડીસંસ્થાનદ્વારા શકિતનો આખા શરીરમા સંચાર થઇ જાય છે. એના વિના જીવન ટકી શકતુંજ નથી. રુધિરસંચાર કરવાનું કાર્ય તેમજ શરીરને નિભાવવાનાં બીજાં તમામ કાર્ય માટે આ શકિત અનિવાર્ય છે. તદુરસ્ત માણસનુ શરીર નખથી શિખાસુધી આ શકિતથી ભરપૂર છે અને તેનો ઉપયોગ તે પોતાની મરજી અને આવડતના પ્રમાણમાં સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ ભૂમિકામાં કરી શકે છે.

ઉપરોકત સૌર્યકેન્દ્ર આ શકિતનો મુખ્ય ભંડાર છે અને સાહજિક મન તેમાથી જોઈએ તેટલી શકિતનો.વારંવાર ઉપાડ કર્યા કરે છે, વળી ખાસ જરૂરીઆતના પ્રસગે હમેશના કરતાં વધારે શકિતની પણ માગણી કરે છે. છતાં પણ તેનામા ઘણુ શાણપણ છે. તે શકિતની જમા બાજુ તથા ઉધાર બાજુ બરાબર તપાસતું રહે છે અને હમેશાં જરૂરપૂરતી અને વ્યાજબી માગણીજ કરે છે; તેમ ન કરે અને વગરવિચાર્યે શકિતનો વ્યય કર્યા કરે તો તરતજ શરીરમા શકિતનું દેવાળું નીકળ્યા વિના ન રહે. શરીરમા વિદ્યુતશકિત ભરપૂર હોય છે ત્યારે તો સાહજિક મન તેની વહેચણી ઘણી ઉદારતાપૂર્વક કરે છે, કારણ કે તે કદિ કંજુસ તો નથીજ; માત્ર જોઇને વ્યય કરવાનો તેનો સ્વભાવ છે.એવા મનુષ્યના દેહમાથી આ વિદ્યુતશકિત એટલા બધા પ્રમાણમા બહિર્ગત થાય છે, કે તેના સમાગમમા આવનાર બીજાં માણસોને પણ તેની ચમકનો અનુભવ થાય છે.પૂર્વના અધ્યાયમા મનુષ્યના ઓજસનો વિષય ચર્ચતી વખતે પ્રાણતત્ત્વમાથી ઝરતા જે તેજસ્‌ની અમે વાત કહી હતી તે વિદ્યુતશકિતજ છે.

આ તેજસ્‌નો ઘણાને અનુભવ થાય છે અને વિકસિત યોગદૃષ્ટિવાળા તેને જોવાને પણ શકિતમાન થાય છે. કેટલાક સૂક્ષ્મદૃષ્ટિની સિદ્ધિવાળા યોગી-

ઓ શરીરની નાડીઓમારફતે આ તત્ત્વ પ્રવાહિત થતું હોય ત્યારે પણ તેને જોઇ શકે છે. જ્યારે તે શરીરની અંદર અથવા શરીરની છેક નજીક હોય છે,ત્યારે તે આછા ગુલાબી રંગનું હોય છે, પણ શરીરથી કેટલેક દૂર નીકળી ગયા પછી એ રંગ ઉડી જાય છે. શરીરથી થોડેક અતરે તેનો દેખાવ વાદળા જેવો અને રંગ વિદ્યુતના તણખાને મળતો હોય છે. પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગ વખતે વિધાયકની આગળીઓના ટેરવામાથી આ શકિતના તણખા નીકળતા હોય છે અને સૂક્ષ્મદષ્ટિવાળા યોગીઓ તેને જોઈ શકે છે.

કેટલાક પ્રબળ એકાગ્રતાવાળા અને સંયત વિચારશકિતવાળા માણસો તેમના પ્રત્યેક વિચારની સાથે આ શકિતનો અમુક અશ બહાર કહાડે છે.સઘળા વિચારપ્રવાહોની સાથે થોડેઘણે અશે આ શકિતની મિલાવટ થએલી હોય છેજ. જેમની વિચારશકિત અને એકાગ્રતા દુર્બળ હોય છે તેમના વિચારપ્રવાહમા આ શકિતનું પ્રમાણ ઘણુંજ અલ્પ હોય છે, તેથી તેની અસર પણ ઘણીજ અલ્પ અને ક્ષણજીવી હોય એ સ્વાભાવિક છે.

ભૌતિકવિજ્ઞાનવાદીઓ અને ગુપ્તવિદ્યાને જાણનારાઓના અભિપ્રાયોમાં મોટો પ્રભેદ એક બાબતમા જોવામા આવે છે,તે એ છે કે ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓના મતપ્રમાણે આ શકિતનો વિનિમય થઈ શકે છે એક વ્યકિતના શરીરમાથી તે સકલ્પદ્વારા બીજાના શરીરમા પ્રેરી શકાય છે. આ વાતને ભૌતિક વિજ્ઞાનવાદીઓ હજી સ્વીકારતા નથી.તેઓ આ તત્ત્વનું અસ્તિતવ તો સ્વીકારે છે પણ તેમનુ કહેવુ એવું છે કે એ શકિત શરીરની અંદર રહી રહી નાડીજાળની મારફતે પોતાનુ નિર્દિષ્ટ કાર્ય કરે છે.આથી કરીને માનુષિક વિદ્યુતને લગતા જે જે પ્રયોગો કરવામાં આવે છે,તેને એ લોકો કલ્પનાશીલ મનુષ્યોની ખોટી ભ્રમણા છે, એવું મનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓનો દાવો એવો છે કે આ શકિતને સકલ્પના બળથી બીજા મનુષ્યના શરીરમા નાડીજાળની મદદવગર ગમે એટલે દૂર પ્રેરી શકાય છે અને એના પૂરાવામા તેઓ એવી જાતના પ્રયોગો હરેક સ્થળે કરી બતાવે છે. વધારામા તેઓ એમ પણ કહે છે કે યોગશાસ્ત્રમા બતાવેલા વિધિઅનુસાર તટસ્થપણે પ્રયોગ કરીને હરકોઈ વ્યકિત આ શકિતની પરીક્ષા કરી શકે છે. સાચને આંચ નથી માનુષિક વિદ્યુતના પ્રયોગો એ અમુક વ્યકિતઓની ભ્રમણા નથી પણ અનુભવસિદ્ધ સત્ય છે.

આ બાબતને લગતી બીજી કેટલીક વાતો તરફ પાઠકનુ ધ્યાન દોરતાં

પહેલા એક વાતનું પુનઃ સૂચન કરીએ છીએ કે માનુષિક વિદ્યુત એ પ્રાણનુંજ એક સ્વરૂપ અથવા આવિર્ભાવ છે; અને પ્રાણ તો સર્વવ્યાપી શક્તિ છે. તે કાઇ કોઇની મરજી પ્રમાણે નવી ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી. કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાના શરીરની અંદર પ્રાણની અધિક પ્રમાણમા જમાવટ કરે છે તેનો અર્થ કોઈએ એમ ન સમજવો કે તે કોઇ રીતે નવો પ્રાણ પેદા કરે છે; પણ વાયુ, જળ અને અન્નમાંથી તેનું અધિક પ્રમાણમાં શોષણ કરે છે. પ્રત્યેક માણસ પ્રાણનું શોષણ કરવાની ક્રિયા દરરોજ કરે છેજ; પરંતુ શ્વસન, જળપાન અને આહાર કરતી વખતે તે તે કાર્યની સાથે જો સંકલ્પનું બળ અને મનની ધારણા સંયુક્ત કરવામા આવે તો તેથી પ્રાણનું વિશેષ પ્રમાણમાં આકર્ષણ થઇ શકે છે. જગતમાં તો પ્રાણ જેટલો છે તેટલો ને તેટલોજ રહેવાનો. નહિ એમાં કોઇ વૃદ્ધિ કરી શકે કે નહિ કોઈ ઘટાડો કરી શકે.

વાયુ, જળ અને અન્નમાથી પ્રાણનું શોષણ કરતી વખતે તેમજ વિચારના પ્રવાહની સાથે પ્રાણની મિલાવટ કરતી વખતે જો તે સંકલ્પ અને ધારણાસહિત કરવામાં આવે તો તેથી વિશેષ સફળતા મળે છે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે પ્રત્યેક વિચારની સાથે પ્રાણશકિતનો થોડાક અંશ ભળેલો હોય છે; તોપણ કેટલાક પ્રબળ વિચાર કો અને સચોટ વક્તાઓના વિચાર અને શબ્દો બંદૂકની ગોળીની માફક અમોઘ અસર કરે છે તેનું આજ કારણ છે. યોગીઓએ નિર્દિષ્ટ કરેલા વિધાનનું પાલન કર્યાથી પ્રાણનું શોષણ અને વિસર્જન કરવાની ક્રિયામાં પુષ્કળ વધારો કરી શકાય છે અને પ્રયોગ કરનારની સંકલ્પશકિત અને ધારણાશક્તિથી આ ક્રિયાને ઘણું ઉત્તેજન મળે છે. સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો પ્રયોગ કરનારે શ્વાસ લેતી વખતે, જળપાન કરતી વખતે તથા ભોજન વખતે પોતે આ ત્રણે પદાર્થોમાથી પ્રાણશક્તિનુ શોષણ કરી રહેલ છે, એવી ધારણા કરવી અને તેની સાથે આ ક્રિયાનું માનસિક ચિત્ર ઉભું કરવું. આટલું કર્યાથીજ કેટલીક ગુહ્યશકિતઓ તેના લાભમાં કાર્ય કરતી થઈ જાય છે અને તેના પરિણામે ઉપર કહેલા પદાર્થોમાથી પ્રાણ છૂટો પડીને તેના શરીરમાં દાખલ થઈ તેના બળ અને તેજમાં વૃદ્ધિ કરે છે. હરકોઇ વાચક આ પ્રયોગ અત્યારે વાંચતા વાંચતાંજ કરી શકે છે. પુસ્તક બંધ કરીને થોડાક દીર્ઘશ્વાસ લો અને પ્રત્યેક શ્વાસ લેતી વખતે તમારી કલ્પનામાં એવું ચિત્ર રચો કે જાણે તમે વાયુમાથી શકિતનું શોષણ કરી રહ્યા છો. આ પ્રમાણે કરતાની સાથેજ તમારા શરીરમાં શકિત-

નો સચાર થાય છે કે નહિ ? હાથકકણુને આરસીની જરૂર નથી. ગુપ્ત વિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને પ્રચારકો ચોખ્ખું જાહેર કરે છે કે અમે જે કહીએ છીએ તેનો સર્વ અનુભવ કરી જુએ અને પછીજ તેને સ્વીકારે. ઉપર બતાવેલી ક્રિયા સાદી પણ ઉપયોગી છે. થાકી ગયા હો ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આનો મરજીમા આવે તેમ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આજ પ્રમાણે જળ અને અન્નમાથી પ્રાણનું શોષણ કરવાનો વિધિ અમે પ્રથમના ખડમાં બતાવી ગયા છીએ.આ ક્રિયાઓ બધી સાદી અને સહેલી છે પણ તેથી કોઈએ તેમનું મહત્ત્વ ઓછુ ન સમજવું.

જે નિયમ વાયુ, જળ અને અન્નની બાબતમાં પ્રવર્તે છે, તેજ નિયમ વિચારને પણ લાગુ પડે છે. અમુકના તરફ વિચારનો તરંગ પ્રેરતી વખતે જો પ્રેરનાર વ્યકિત પોતાના મનમા એવી એકાદ માનસિક મૂર્તિની કલ્પના કરે કે મારો વિચાર અમુકના તરફ જાય છે તો તેથી કરીને સાધારણ વિચારના કરતાં આ વિચારને વધારે વેગ અને બળ પ્રાપ્ત થાય છે મહાવરો કર્યાથી આ પ્રયોગમા સફળતા મળતી જાય છે. કોઇના તરફ પણ તેને હાનિ પહોચે એવા વિચારો ન પ્રેરાય તેની સાવચેતી રાખવી; નહિ તો પરિણામ માઠું આવશે.

માનુષિક વિદ્યુતને લગતા બીજા પણ રમુજી પ્રયોગો કરી શકાય છે.વાંચનાર પૈકી જેનાથી બની શકે તેમણે તે કરી જોવા.આ પ્રયોગને માટે જરૂરી સાધનોમાં શાંત ઓરડો અને આ બાબતમા રસ લેતા હોય એવા પાચસાત માણસોની એક મડળી,એટલા વાનાં હોવાં જોઇએ.પ્રયોગની શરૂઆત કરતી વખતે બધાએ એકબીજાના હાથ પકડીને ગોળ કુંડાળામા બેસવું અને દરેક જણે વિદ્યુતનો પ્રવાહ મંડળીમાની દરેક વ્યકિત તરફ પ્રેરવામા મનને એકાગ્ર કરવું. કયી દિશામા પ્રવાહ મોકલવો છે—ડાબા હાથથી જમણા તરફ કે જમણાથી ડાબા તરફ તે અગાઉથી નક્કી કરેલુ હોવુ જોઇએ, નહિ તો એક જણ એક દિશાએ પ્રવાહ ચાલુ કરશે અને બીજો તેથી અવળી દિશાએ એમ થવાથી પરિણામ સારૂ નહિજ આવે,વખતે નુકસાન પણ થાય. જો સૌ બરાબર શાત એકાગ્ર ચિત્તથી બેઠા હશે અને તેમના શરીરના તત્ત્વો પ્રતિકૂળ નહિ હોય તો થોડીજ વારમા દરેકના શરીરને વિજળીના ઝણઝણાટનો અનુભવ થશે. આ પ્રયોગ કોઇ કોઈવાર અને થોડા વખત સુધી કરવાથી નુકસાન નથી,પરંતુ વધારે વખત ચાલુ રાખવાથી એમાંથી બીજી વધારે સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ આપોઆપ થઇ જાય છે અને જેઓ આ બાબતની વૈજ્ઞાનિક માહિતી ધરાવતા

નથી અને જેમને સૂક્ષ્મજગતના નિયમોની ખબર નથી, તેમને આ પ્રયોગ ઘણીવાર સુધી ચાલુ રાખવાની અમારી ભલામણ નથી.

વાચકોમાંથી જેમનાં શરીર યોગાભ્યાસને માટે જેવાં જોઈએ તેવા તેજસ્વી અને બળવાન ન હોય તેમને તેમજ રોગી શરીરવાળાઓને ભલામણ છે કે આ પુસ્તકના પૂર્વ ખંડમાં બતાવેલા વિધિ અને વ્યાયામવડે તેમણે તેમના શરીરને સુદૃઢ બનાવી દેવું. શરીરની ઉપેક્ષા કદિ ન કરવી. એ તો આત્માનું મંદિર છે અને બીજી રીતે જોઈએ તો તેનું સાધન છે; માટે ધર્મ સમજીને શરીરની સંભાળ રાખવી.

अध्याय ७ मो--मनोबळनी मोहिनी

વૈજ્ઞાનિક અન્વેષણા કરનારની સામે તેઓ નહિ ઉકેલી શકે એવો એક કોયડો મનોબળને લગતી આશ્ચર્યકારક દંતકથાઓનો છે. લગભગ તમામ યુગની તમામ પ્રજાઓમાં આવી અદ્‌ભુત શકિત ધરવનારા માણસો થઇ ગયા છે અને તેમને વિષેની હકીકતો, વાર્તાઓ વારંવાર અજવાળામા આવતી જાય છે. શરૂઆતમા આ બધી વાતોને વહેમ, જૂઠાણું, ઠગાઈ એવું કહીને અન્વેષણાની બહાર મૂકી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામા આવ્યો, પરંતુ ઇતિહાસને લગતી શોધખોળ થતી ગઇ તેમ તેમ એવી ને એવીજ જાતની હકીકતોના વૃત્તાંત સંખ્યામા અને વિવિધતામા વધારે અને વધારે પ્રમાણમા મળતાજ ગયાં, એટલુંજ નહિ પણ હજી પણ એવી જાતના બનાવો બનતા બંધ થયા નથી. વર્તમાનપત્રોમાં કેટલીએ વાર મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટિઝમ, વશીકરણ, ભૂતપ્રેતાદિના આવિર્ભાવ વગેરે સ્થૂળજગતથી પેલીમેરની બાબતોના હેવાલ આવ્યાજ જાય છે. બાઈબલ, કુરાન, પુરાણ વગેરે તમામ ધર્મશાસ્ત્રોમાં અમુક વ્યકિતઓએ સંપાદન કરેલી નિગૂઢ શકિતના પ્રયોગોનાં વૃત્તાંતો જોવામા આવે છે અને તેવીજ જાતના બનાવો અત્યારે આપણી નજર આગળ પણ અવારનવાર બન્યા કરે છે. આ બધાને વગરતપાસે અને વગરવિચાર્યે જૂઠાણાતરીકે બાજુએ ફેંકી દેવાય નહિ. આપણે ઘણીવાર અમુક માણસને માટે સાભળીએ છીએ કે એના તેજ આગળ કોઇથી બોલાતું નથી, અથવા એના તેજમા તણાઈ જાય છે. એવા માણસની સાથે લડવાનો

નિશ્ચય કરીને આવેલા માણસો પણ તેની હાજરીમાં કશું કરી શકતાં નથી. આનું કારણ વિચાર કરીને ખોળી કહાડયાથી સમજાઇ શકશે કે એ વ્યકિત-એ જાણ્યે અજાણ્યે પણ ચોક્કસ પ્રકારની માનસિક શકિત પ્રાપ્ત કરી છે અને તેને લીધે સૌની ઉપર તે પોતાનો પ્રભાવ બેસાડી શકે છે.આ વિષય ઉપર પુષ્કળ લખાયું છે, તેમાં અસત્યનો અંશ પણ ઘણો છે, તોપણ તેમાંથી એક મૂળ સત્ય તો તારવી શકાય છે કે મનુષ્યમા એક નિગૂઢ મોહિની શકિત રહેલી છેજ.

અત્યારે તો આ વિષયનુ આપણુ જ્ઞાન ઘણુજ સ્થૂળ અને ઉપર ઉપરનુંજ છે; પરંતુ ભૂતકાળમા આર્ય દેશમા આ કળાનો ભારે વિકાસ થઇ ચૂકયો હતો અને જે વિદ્યાના રહસ્ય શોધવા પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો ભારે મથન કરી રહ્યા છે તેની એકેએક શાખાપ્રશાખામા પ્રાચીન કાળના આર્યોએ ભારે નિપુણતા મેળવી હતી. તેમના જ્ઞાનની કેટલીએક કણિકાઓ અનેક દેશવિદેશમા રવડતી રઝળતી હાલતમાં યૂરોપ અને અમેરિકાના ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓને હાથ લાગી છે અને એટલેથીજ તેમણે તો તેના ઉપર વિચિત્ર અને આશ્ચર્યકારક વાદની રચના કરી દીધી છે.

હજી અનેક વર્ષો સુધી આ નિગૂઢજ્ઞાન મનુષ્યસમાજને માટે અપ્રાપ્ય રહેશે અને તેમ થવાની જરૂર પણ છે, કારણ કે એ જ્ઞાન ગ્રહણ કરીને તેને પચાવવા જેટલો ચારિત્ર્યનો વિકાસ હજીસુધી થયો નથી મનુષ્યસમાજની વર્તમાન સ્થિતિ જોતા આ જ્ઞાનના એક અલ્પાશને પણ જાહેરમાં મૂકવામા ભારે જોખમ રહેલું છે. હાલ તો એ જ્ઞાન લાભદાયક નહિ પણ ઉગ્ર શાપરૂપ નિવડે એવી પરિસ્થિતિ છે. જ્ઞાનમા તો કશું જોખમભરેલું હોયજ નહિ પણ ચાલુ સમયના મનુષ્યો એવા સ્વાર્થપરાયણ અને સાકડી દૃષ્ટિવાળા છે કે આ જ્ઞાન તેમના હાથમા આવતાજ તેઓ પોતાના સ્વાર્થની સિદ્ધિને માટે તેનો ઉપયોગ કર્યા વગર રહેજ નહિ અને તેમ કરીને તેઓ પોતાને માટે તથા પોતાના જાતભાઇઓને માટે દુઃખની પરંપરાના બીજ વાવે. જો આ જ્ઞાન સર્વસાધારણ થઈ જાય, અર્થાત્ એકે એક વ્યકિત તેનાથી જાણકાર થઇ જાય ત્યારે તો કશું હરકત જેવું નથી; પણ એ જ્ઞાન ગ્રહણ કરવા માટે સૌની બુદ્ધિ અને હૃદય તૈયાર થાય તે પહેલા જો થોડી ગણીગાંઠી વ્યકિતઓના હાથમા આ કીમિયો આવી જાય તો તેઓને હાથે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. જેઓ આ સૂક્ષ્મવિદ્યાના નિયમો જાણે છે, તેઓ તો સ્વાર્થી માણસોના પ્રયોગોની સામે પોતાનો બચાવ કરી શકે છે. વળી જેઓ પોતાના સત્ય સ્વરૂપને ઓ-

ળખે છે, તેઓની આગળ ઉપર કહેલા જ્ઞાનની કણિકાઓ વીણી લાવીને સિદ્ધ બની બેઠેલાઓનું કશું ચાલતું નથી; પણ હાલ સાધારણજનતાની તેવી સ્થિતિ નથી. તેમને સ્થૂળ વિષય ઉપરાંત બીજા કશાની ખબર નથી અને ગ્રહણ કરવા જેટલી તેમનામાં સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ પણ નથી. એવા માણસો પેલા સ્વાર્થપરાયણ વ્યક્તિઓના નીચ પ્રયોગોના જરૂર ભોગ થઇ પડે.

સૂક્ષ્મશક્તિઓના દુરુપયોગને પરાપૂર્વથી "મેલી વિદ્યા" એવું ઉપનામ મળેલુ છે. તે વહેમ અને જૂઠાણું નથી પણ સત્ય હકીકત છે. જો કે એ "મેલી વિદ્યા" નો અંશમાત્ર પણ પોતે જાણતા ન હોય છતાં જાણવાનો દાવો કરનારા ઠગ લોકોને લીધેજ એ વિદ્યાને જૂઠી માનવામા આવે છે, પણ અપાણા તાંત્રિક ગ્રંથોમાં જેને મારણ, મોહન,વશીકરણ, ઉચ્ચાટન વગેરે ક્રિયાઓ કહેલી છે તે સઘળી સંભવિત છે; પણ એવા પ્રયોગ કરનારાઓના માથા ઉપર શિક્ષારૂપી તલવાર લટકતીજ રહે છે. તેમના દુષ્પ્રયોગની પ્રતિક્રિયા તેમના પોતાના ઉપર વહેલીમોડી થયા વગર રહેતીજ નથી. તેમ છતાં પણ એવા લોકો બીજાના મન ઉપર પોતાનો પ્રભાવ બેસાડી તાત્કાલિક લાભ પેદા કરી લે છે એ તો નિ:શંક છે.

સદ્‌ભાગ્યની વાત છે કે આવા અધમ લોકો સૂક્ષ્મવિદ્યાનો બહુજ અલ્પ અંશ જાણતા હોય છે; તેથી કરીને તેમના પ્રયોગો પણ સાદા અને સ્થૂળ હોય છે અને અજ્ઞાન તથા નિર્બળ મનના માણસો ઉપરજ અસર કરી શકે છે. કેટલાક લોકોને આવી શક્તિ સહસા પ્રાપ્ત થઇ ગઇ હોય છે અને આ શક્તિની ઉત્પત્તિથી અજ્ઞાત હોઇ તેઓ બીજી સ્થૂળશક્તિની માફક આનો ઉપયોગ કરી પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરી લે છે. કેટલાક સૂક્ષ્મ જગતના ચોક્કસ નિયમોનું પાલન કરીને શક્તિસંપન્ન થએલા હોય છે; એવા માણસો ઠોકર ખાઇને વહેલામોડા ખરે રસ્તે આવે છે; પરંતુ આમાંના કોઇ પણ આ વિદ્યાની પ્રાપ્તિમા ઘણે દૂર સુધી પ્રગતિ કરી શકતાજ નથી, કેમકે તેમની સામે જગતની કેટલીક સંરક્ષક શક્તિઓ કાર્ય કરતીજ હોય છે.

આ "મેલી વિદ્યા" ના પ્રયોગ કરનારાઓ ઉપરાત આવીજ જાતની ગૂઢશક્તિ ધરાવનારા લોકોનો એક જબરો વર્ગ તૈયાર થયો છે. તેમનામા સ્વાભાવિકરીતે આ મોહિની શક્તિનો અંશ રહેલો હોય છે. જેમ એક બળવાન વ્યક્તિ નિર્બળ માનવીઓના ટોળા ઉપર સત્તા ચલાવે છે, તેવીજ રીતે આ લોકો જનતાને પોતાની આગળીના ઇસારાથી નચાવે છે. તમારી આસપાસ

નજર કરશો તો તમને એવા કેટલાક દૃષ્ટાંત મળી આવશે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે સૌના આગેવાન બની બેસે છે અને બીજા બધા તેમના અનુયાયીઓ થઇ તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે.આવી જાતના માણસો જાહેર સંસ્થાઓમા,સભાઓમા,અદાલતોમાં,વેપારી પેઢીઓમા અને જ્ઞાતિઓના મહાજનોમા એમ બધેય જોવામા આવે છે જે શકિતને લઈને અમુક માણસો બીજાઓના ઉપર અધ કાર ભોગવે છે,તેનેજ અમે "મનોબળની મોહિની" એવું નામ આપ્યું છે. એવી શકિતને પ્રાપ્ત કરવા તથા કેળવવાની સમજ આપનારા ઘણા મંડળો અમેરિકા વગેરે દેશોમાં ઉભા થતા જાય છે; પણ સારૂં છે કે તેમની પાસેથી વિદ્યા ગ્રહણ કરનારાઓમાં પૂરતાં સાહસ અને આત્મશ્રદ્ધા ન હોવાથી તેઓ એ વિદ્યાને અમલમાં મૂકી શકતા નથી. મનની શકિત એ એક વિજળીના યંત્રના જેવી ભયકર વસ્તુ છે અને તેની સાથે અવિચારીપણે અડપલા કરનારાઓ હમેશા ખત્તા ખાય છે. તેનો યોગ્ય ઉપયોગ મનુષ્યની સેવાને અર્થેજ કરવો ઘટે છે.

આ શકિતની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે, તે તો આ પુસ્તકના અગાઉના અધ્યાયો વાચનાર સમજીજ ગયા હશે. મનુષ્ય તેને કેવી રીતે પ્રકટ કરે છે અને કેવાં કેવાં પરિણામ નીપજાવે છે તે વિષે હવે કાંઈક વિચાર કરીએ.

સાહજિક મન તથા તેનાં અનેક પ્રકારના કાર્યોવિષે અગાઉ પૂરતું વિવેચન થઇ ગયું છે,તેથી પુનરુકિત કર્યા વગર પ્રસ્તુત વિષયની શરૂઆત કરીશું. પ્રાણવિનિમય વગેરે પ્રયોગોમા જેને "સૂચન" એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે તેની અસર આ સાહજિક મન ઉપર થાય છે. માત્ર જેઓનું બુદ્ધિતત્ત્વ વિકસિત થયું હોય છે અને જેમનું સાહજિક મન તેમની બુદ્ધિના અંકુશનીચે આવી ગયું છે, તેઓજ પોતાની તેજસ્વી બુદ્ધિના બળથી વિપરીત અને હાનિકારક સૂચનનો પ્રતીકાર કરી શકે છે. આપણે ઘણીવાર એવું સાભળીએ છીએ કે અમુક માણસની બુદ્ધિને કોઇએ ભ્રમિત કરી દીધી છે,પણ એ વાત તદ્દન અશાસ્ત્રીય છે. બુદ્ધિને સૂચનની કશી અસર થતી નથી. જે કાઇ અસર થાય છે, તે બુદ્ધિ જેવી ને તેવી હોવા છતા સાહજિક મન ઉપરજ થાય છે. સાહજિક મન જડ છે તેનામા સારાસારનો વિચાર કરવાનું સામર્થ્ય નથી. વળી તે સંસ્કારગ્રાહી છે આથી કરીને જે સૂચન કરવામાં આવે છે, તેને ઝટ ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે આખ મીંચીને અમલ કરવા તત્પર થઈ જાય છે. કરેલા કામનો પાછળથી જ્યારે બુદ્ધિ વિચાર કરે છે, ત્યારે તે કાર્ય કર-

નારને પોતાની ભૂલ સમજાય છે કે અમુકના કહેવાથી મેં આ ખોટું કર્યું. તેઓ પોતેજ કબૂલ કરે છે કેઃ-" આ કામ ખોટું છે એમ અમે જાણુતા હતા પરંતુ કોણ જાણે શાથી અમારે હાથે તે થઇ ગયું. " આ બધી સાહજિક મનનીજ કૃતિ છે.

હવે " સૂચન " એટલે શું તેનો કાંઈક વિચાર કરીએ. " સૂચન " બે રીતે આપવામાં આવે છે. એક તો પ્રત્યક્ષ રીતે શબ્દોથી અને બીજું પરોક્ષ રીતે કેવળ સંકલ્પયુક્ત વિચારના બળવડે. આ ઉપરથી વાચકને સમજાશે કે સૂચન એટલે કોઇ સંયત વિચારશક્તિ અને પ્રતિભાવાળા માણસે કરેલી આજ્ઞા અથવા તેણે ધારેલા વિચારની સામા માણસના મનમાં કરેલી પ્રેરણા. પ્રત્યક્ષ સૂચનના દૃષ્ટાંત તો રોજ આપણા જોવામા આવે છે. જેઓ દુનિયાના વ્યવહારમાં દાખલ થયા છે, તેઓ દરરોજ બીજાને સૂચન આપે છે અને બીજાનાં સૂચન પોતે ગ્રહણ કરે છે; પણ તે બહુ મહત્ત્વના હોતા નથી; કારણ કે તેમાં સંયત વિચારશક્તિનું બળ ઘણુંજ અલ્પ હોય છે. જેઓ આ વિદ્યાનું રહસ્ય જાણે છે અને જેમણે સંકલ્પશક્તિ તથા ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવ્યાં છે, તેમના સૂચનજ સામા માણસના ઉપર ધારેલી અસર કરે છે.

સાહજિક મનવિષે વિવેચન કરતી વખતે આપણે જોઇ ગયા છીએ કે જીવનની પ્રારંભિક અવસ્થાઓમા, જ્યારે બુદ્ધિતત્ત્વનો વિકાસ થયો હોતો નથી, ત્યારે એકલું સાહજિક મનજ કાર્ય કરતું હોય છે વનસ્પતિના જીવનમા આ સ્થિતિનું ચોખ્ખું દર્શન થાય છે. ત્યાર પછી આગળ જતા પ્રાણીઓનુ જીવન તપાસતાં તેમનામાં બુદ્ધિના ઝાખા પ્રકાશનું કિરણ ફુટતું હોય એવુ દેખાય છે. તેમને તેમની આસપાસના પદાર્થોના અસ્તિત્વનુ ભાન થવા લાગે છે અને તેમને વિષે કાંઇક વિચાર કરવા જેટલું તુલનાશક્તિનું સ્ફુરણ થતું દેખાય છે. પોતાના શત્રુઓથી બચાવ કરવા માટે એ વિચારશક્તિનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ તેમના બધા કાર્યોમા મૂળ પ્રેરેલું બળ સાહજિક મનમાંથી ઉદ્ભવે છે. એમ કરતા કરતા કેટલાંક પ્રાણીઓ પોતાના જાતભાઇઓ કરતાં અક્કલમાં આગળ વધી ગયા એટલે તેઓ આખા ટોળાના નાયક બની ગયાં અને બીજા સર્વનુ રક્ષણ કરવા માટે વિચાર કરવાનુ તથા યુક્તિઓ ઘડવાનું કામ તેઓ કરવા લાગ્યાં. જ્યારે ખોરાકની તંગી પડતી અથવા સૌના ઉપર કોઈ જોખમ આવી પડતું, ત્યારે બધા પ્રાણીઓ સહાય માટે તેમના તરફ આશાસહિત નજર કરતા. એકલા અંગબળની શ્રેષ્ઠતા

માટે નહિ પણ અંગબળની સાથે બુદ્ધિનુ કાંઇક મિશ્રણ થએલું હોવાથી તેઓ સરદારી મેળવતા અને જાળવી રાખતા.

એજ સ્થિતિ મનુષ્યજાતિમા પણ ચાલુ રહી છે તેમા પણ બીજાના કરતા વધારે બળવાન અને બુદ્ધિમાન વ્યકિતઓ સૈાના સરદાર બની બેઠી. માનવજાતિનો અત્યારસુધીનો ઈતિહાસ આ વાતની સાક્ષી આપે છે. બધા દેશમા આજ પરિસ્થિતિ છે. થોડાક દોરે છે અને જનતા તેમનુ અનુસરણ કરે છે, પણ અહીં ઉંડા ઉતરીને તપાસવા જેવી એક હકીકત રહી જાય છે. આગેવાનોને તપાસો આગેવાની ભોગવવામાં એકલી બુદ્ધિ, કેળવણી અગર પુસ્તકીઆ જ્ઞાન કામ નથી આવતુ.એથી વિપરીત એવુ પણ જોવામા આવે છે કે ઘણા બુદ્ધિશાળી માણસોમા અમુક માણસો નેતાનું અનુસરણ કરવા જેટલીજ યેાગ્યતાવાળા હોય છે. ત્યારે બુદ્ધિ ઉપરાત બીજું કયું તત્ત્વ અત્ર કામ આવે છે ? જે વ્યકિતઓ આગેવાની ભોગવે છે તેઓમાં એક તો પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા હોય છે પોતાનામા બીજાને દોરવાનુ જોખમ વહોરવા જેટલી શકિત છે, તેનું તેમને ભાન થએલું હોય છે અને એ શકિતનુ મૂળ તેમની અંદર રહેલું છે, તે પણ તેઓએ જાણી લીધું હોય છે આ વાત બુદ્ધિગમ્ય નથી પણ એવી શકિત ધરાવનાર પોતાની અંદર શકિતનો અનુભવ કરે છે. તેમનામા અસ્મિતાનો ઉદય થએલો હોય છે. તેમના વ્યકિતત્વની છાપ તેમના કરતા ઓછી પ્રતિભાવાળા માણસોના સાહજિક મન ઉપર પડે છે, એટલે તરતજ તેઓ તેમનુ સૂચન ગ્રહણ કરી તે પ્રમાણે કાર્ય કરે છે. આ પરિણામ કેવી રીતે આવે છે તે આપણે થોડીવારમા જોઇશુ.

ઉપર કહેલી શકિતવાળા માણસો કેળવાએલા અને કેળવણી પામ્યા વગરનાએ હોય છે કેળવણી લીધેલા માણસો પોતાની આ પ્રકારની શકિતનો ઉપયોગ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે,એ વાત તો સાચી છે તોપણ વાસ્તવિક રીતે એને અને કેળવણીને કશો સંબંધ નથી. આ શકિત પણ બીજી શકિતઓની માફક અભ્યાસથી ખીલવીને વધારી શકાય છે.જેમણે પોતાનામા રહેલા આધ્યાત્મિક અંશનો વિકાસ કર્યો છે, તેમની સરખામણીમા આ શકિતની કિંમત બહુ અલ્પ છે

હવે આ શકિતની સાહજિક મનના ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે તે જરા તપાસીએ જેમનામા અસ્મિતાનો ઉદય થયો હોય છે, તેઓ હરેક પ્રસંગે પોતાના સાહજિક મનને સૂચન આપતા રહે છે અને તે તેમના સૂચ-

નનું યથાવિધિ પાલન કરે છે; પણ જેમનામા અસ્મિતા જાગૃત થઇ નથી તેઓ પોતાના સાહજિક મન ઉપર અધિકાર ચલાવી શકતા નથી. તેઓ પોતાના સાહજિક મનને જે સૂચનો આપે છે તે બહુ નિર્બળ હોય છે. આથી કરીને એમના સાહજિક મનની અંદર આત્મશ્રદ્ધા આવતી નથી અને તેને પરાવલંબી થવાની આદત પડે છે. આવી આદત પડી જવાથી તેઓ બીજાનાં બળવાન સૂચનને તરતજ તાબે થાય છે. ઘણાંખરા માણસો આત્મશ્રદ્ધાવગરના હોવાથી પશુની માફક બીજાનાં દોરાવ્યા દોરાય છે. તેમને બળપૂર્વક સૂચન કર્યું એટલે તેઓ તેને ગ્રહણ કરવાનાંજ. આ ઉપરથી વાચકને સમજાયુ હશે કે જે **પોતાના મન ઉપર અધિકાર ચલાવે છે,તેનામાં બીજાનાં મન ઉપર અધિકાર ચલાવવાનું સામર્થ્ય આવીજ જાય છે.**

સાહજિક મન ઉપર સૂચનદ્વારા અસર કરવાની અસંખ્ય રીતો છે, પણ તેના ત્રણ મોટા વર્ગ પાડી શકાય છે. (૧) અંગતસૂચન, (૨)પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે પ્રેરેલા વિચારતરંગ, (૩) પ્રાણવિનિમયની ક્રિયા. આ ત્રણે પ્રકાર પણ એકબીજાની સાથે ઘણીવાર ભળી જાય છે પણ તેમનાં સ્વરૂપનું અવલોકન કરવા માટે આપણે તેમને એકબીજાથી છુટા પાડીને તપાસીએ.

પ્રથમ અંગત અથવા વ્યક્તિગત સુચનનો વિચાર કરીએ. આ રીત તો સર્વને જાણીતી છે. દુનિયાદારીને લગતા અનેક પ્રસંગોમાં આપણે એકબીજાને સૂચન આપતાજ રહીએ છીએ. આપણા વિચારોની ઘણાના ઉપર અસર થતી હશે, તેવીજ રીતે બીજાના વિચારો આપણને ખબર પણ ન પડે તેવી રીતે આપણા મનોરાજ્યમાં ઘુસી જતા હશે. અંગતસૂચન શબ્દ બોલવાની રીત, ઇસારત અને મુખાકૃતિ વગેરે મારફતે પ્રેરવામા આવે છે. સાહજિક મન તો અમે ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે સંસ્કારગ્રાહી છે, એટલે કોઇ પણ દૃઢ વ્યક્તિત્વવાળા માણસોના વિચાર અને ઇસારાને તરતજ ગ્રહણ કરી લે છે અને તેનો અમલ કરવા મંડી જાય છે સૂચન ગ્રહણ કરનાર વ્યક્તિ જેટલે અંશે સંસ્કારગ્રાહી હોય તેટલે અંશે તેના મન ઉપર અસર થાય છે. આ સંસ્કારગ્રાહીપણું જુદાજુદા માણસોમા ઓછાવધતા પ્રમાણમાં હોય છે. જેમનામા અસ્મિતા પ્રબળપણે જાગૃત થઈ હોય છે, તેમના મન ઉપર સૂચનો ઝાઝી અસર કરી શકાતી નથી. એવા માણસો શ્રમિત થએલા હોય, અથવા અસ્વસ્થ હોય અથવા પોતાની મરજીપૂર્વક બીજાના સૂચનને સ્વીકારવા તત્પર થયા હોય એવી સ્થિતિમાંજ તેમના મન ઉપર અસર નીપજાવી શકાય

છે. સૂચન કરનાર વ્યકિત જેટલે અંશે દૃઢ મનોબળયુકત અને પ્રતિભાવાન હોય, તેટલે અ શે તેનુ સૂચન સામાના મન ઉપર સચોટ અસર કરે છે. એ અસર બુદ્ધિ ઉપર નહિ પણ ગ્રહણ કરનારના સાહજિક મન ઉપર થાય છે અને તે પણ દલીલ,તર્ક કે યુકિતવડે નહિ પણ સૂચન કરનારના કથન, આજ્ઞા અને માગણીવડે થાય છે. એકનુ એક સૂચન વારવાર કરવામા આવે તો તેનું બળ વધે છે. કેટલાકના મન ઉપર પ્રથમસૂચનની અસર ન થઈ હોય તો તેના મન ઉપર એકની એક વાત બળપૂર્વક દબાવતા રહેવાથી આખરે તે વાત તેના મનમા પ્રવેશ કરે છે કેટલાક યુકિતબાજ માણુસોએ આ કળામાં ભારે નિપુણુતા મેળવી હોય છે,તેથી કરીને તેમની સાથે વાતચીત કરતા બહુ-જ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે,નહિ તો વાતમા ને વાતમાં તેઓ સામા માણુ-સને ખબર પણુ ન પડે એવી રીતે પોતાના વિચાર સામા માણુસના મનમા ઉતારી દે છે. વકીલો, વેપારીઓ અને મુત્સદ્દીઓ આ કામમા ઘણા કુશળ હોય છે, પણ જેમણે અસ્મિતાનો અનુભવ કર્યો છે અથવા જેમણે પોતાના સતસ્વરૂપને જોઇ લીધુ છે, તેમને એવા સૂચનની કશી અસર થવા પામતી નથી; કારણ કે તેમના સુરક્ષિત સાહજિક મન સુધી એવાં સૂચન જવા પામતાં-જ નથી અને મનની બહારના પ્રદેશમાં કદાચ ઘુસી જાય તોપણ તે તેમના વિજાતીય સ્વભાવને લીધે તરતજ ઓળખાઇ આવે છે અને તેમને સહેલાઇથી દૂર કરી શકાય છે, પણ અહી અમે એક ચેતવણી આપીએ છીએ. કેટલાક માણુસો એવા ચાલાક હોય છે કે તેઓ સામા માણુસ સાથે કદિ વિવાદ કે દલીલમા ઉતરતાજ નથી; પણ ધીરપણે જાણે તેઓ સત્તાધારી હોય તેમ દૃઢ વિશ્વાસપૂર્વક પોતાના વિચાર જણાવી દે છે અને તમે તેમનું કથન વગર-વિચાર્યે, વગરહરકતે સ્વીકારી લેવાને તૈયારજ હો એવી રીતે વર્તન કરે છે. એવાં માણુસોથી બહુ સાવધાન રહેજો. વળી કેટલાક તો જાણે તમારી મરજી જાણી ગયા હોય એવો ડોળ કરીને પૂછશે કે:‘ તમને આજ વસ્તુ પસંદ હોવી જોઇએ;” અથવા “તમારે જેની જરૂર છે તે આજ ચીજ.” ઘણા વેપારીઓ આવી ચાલાકી વાપરીને ગ્રાહકને આંજી નાખે છે.

હવે વિચાર–પ્રવાહની અસર કેવી રીતે થાય છે તેનો વિચાર કરીએ. અમે કહી ગયા છીએ કે પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ બે રીતે વિચાર કામ કરે છે. દરેક વિચારને પરિણામે ઓછાવધતા બળયુકત વિચારના તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે.પ્રેરક તેને કેવી રીતે મોકલે છે અને ગ્રહણ કરનાર તેને કેવી રીતે ઝીલે

છે,તે સંબંધી વિવેચન તો થઇ ગયું છે.આપણે બધા હમેશાં વિચારના તરંગો ઝીલતા આવ્યાજ છીએ;પરંતુ તેમાંના ઘણાજ થોડા વિચાર આપણા માનસ-પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી શકે છે.સામાન્ય નિયમ એવો છે કે જે વિચારના ગુણધર્મ આપણા વિચારના ગુણધર્મને મળતા હોય,તેટલાજ વિચારો આપણા જ્ઞાનપ્રદેશ-ની અંદરના ભાગમાં સ્થાન મેળવે છે,પણ જો આપણે ઢીલા મનના અથવા સં-સ્કારગ્રાહી હોઇએ અને આપણું સાહજિક મન સુરક્ષિત ન હોય તો ગમે તેવા વિચાર પણ આપણા જ્ઞાનપ્રદેશમા દાખલ થાય છે અને આપણા વિચારોની સાથે ભળી જઇ આપણાજ બની જાય છે.અરક્ષિત સાહજિક મન ઉપર આજુ-બાજુ રખડતા વિચાર–તરંગોની અસર થાય છે; તેમજ કોઇએ ઇરાદાપૂર્વક પ્રેરેલા વિચાર પણ તેમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે. બીજાના મન ઉપર અસર કર-વાનો ઇરાદો રાખનાર દરેક વ્યક્તિ વધતીઓછી શક્તિવાળા વિચારના તરંગોને ગતિ આપે છે. ખાસ કરીને જેમને ગુપ્તવિદ્યાના કેટલાક નિયમોની જાણ થએલી છે તેઓ તો પોતાના વિચાર–તરંગને પદ્ધતિસર મોકલે છે અને જેમનું મન ઢીલું પોચું હોય તેમના ઉપર તો આવા સ્વાર્થી માણસોના વિચારની અસર થયા વગર રહેતીજ નથી.

જાદુ અને વશીકરણની વાતો છેક ખોટી અને હસી કહાડવા જેવી નથી. એવી વાતોમાં અતિશયોક્તિ અને જૂઠાણાંનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે; પણ એ બધું ચાળી કહાડતાં પણ મનની ગુપ્તશક્તિઓનો મનુષ્ય કેવો અધમ ઉપયોગ કરી શકે છે તેનો પૂરાવો મળ્યા વગર રહેતો નથી; પણ આથી પાઠકે ગભ-રાવું નહિ. જેનું મન નિર્મળ છે, જે જડતા અને પશુતાના કરતાં વધારે ઉંચી ભૂમિકામાં વિહરે છે તેને કશો ભય નથી. માત્ર જેઓ પોતે વહેમી છે, જેમનું મન અપવિત્ર અને નિર્બળ છે, જેમનામાં આત્મવિશ્વાસ નથી તેમનાજ સાહ-જિક મન ઉપર એવા મલિન વિચારોની અસર થઇ શકે છે. મારણ, મોહન, વશીકરણ, ઉચ્ચાટન વગેરેમાં વિચારના બળ ઉપરાંત બીજો કશો પ્રભાવ નથી. માત્ર વિધિપૂર્વક કરેલાં અનુષ્ઠાનોવડે એ બળને અનેકગણું વધારવામાં આવે છે. એ વિધિનું અનુસરણ કર્યાવગર ચિત્તની એકાગ્રતાવડે પણ વિચારની અંદર તેટલુંજ બળ મૂકી શકાય છે, તેથી કરીને જેઓ ગુપ્તવિદ્યાના નિયમો જાણે છે તેમના ઉપર ગમે તેવા એકાગ્ર વિચારોની પણ અસર થવાનો સંભવ બહુ ઓછો છે. મન હમેશા પોતાને અનુકૂળ વિચારોનેજ આકર્ષે છે. પ્રતિકૂળ વિચારો તો જ્યારે સાહજિક મન અરક્ષિત હોય ત્યારેજ પ્રવેશ કરી શકે છે.

પોતાના મનને સુરક્ષિત રાખવાનુ સામર્થ્ય દરેકમા હોવુંજ જોઇએ અને છેજ. તમારા સત્સ્વરૂપને ઓળખો, આત્મશ્રદ્ધાને જાગૃત કરો એટલે એ સામર્થ્ય આવી ગયુંજ જાણજો. તમારી વાસ્તવ અસ્મિતાને જાગૃત કરો અને તમે શુદ્ધ, નિર્વિકારી, અચ્યુત આત્મા છો એવી દઢ પ્રતીતિ કરો એટલે મેલી-વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારા તમારી આગળ જખ મારે છે

હવે આપણે પ્રાણુવિનિમય વગેરે માનસિક અને પ્રાણિક પ્રયોગોનો વિચાર કરીએ. અહીં એ સંબધી માત્ર સૂત્રરૂપેજ લખવાની ધારણા છે,કેમકે આ વિષયને વિસ્તારથી ચર્ચવા માટે તો એક સ્વતત્ર ગ્રંથજ લખવો પડે; પરંતુ જેઓ અત્યાર સુધી મનોબળવિષે જણાવેલા વિચારો પચાવી ગયા છે, તેમને આ વિષયનો બહુ થોડા શબ્દોમાં તરતજ ખ્યાલ આવી જશે.

પ્રાણુવિનિમયના પ્રયોગોમા યાદ રાખવા જેવી પહેલી બાબત એ છે કે હમણા અમે જે બે પ્રકાર વર્ણવી ગયા તે બેઉના મિશ્રણુની સાથે પ્રાણુશક્તિનું વિશેષ પ્રમાણુમાં સચાલન કરવાથી આવા પ્રયોગોમા સફળતા મળે છે.શાબ્દિક સૂચન–તથા વિચારતરગની સાથે પ્રયોગ કરનાર, જેને વિધાયક કહેવામા આવે છે તે પુષ્કળ પ્રાણુનો સચાર કરે છે, તેથી કરીને તેની અસર ત્વરિત અને ચમત્કારિક થાય છે પ્રાણુવિનિમય એટલે સારાશમા વિધેયને પ્રાણુયુકત વિચારપ્રવાહમા ડૂબાડી દેવો તે. બીજી યાદ રાખવા જેવી બાબત એ છે કે જેનું સાહજિક મન નિર્બળ અને અરક્ષિત હોય અથવા પોતાના ઉપર એ પ્રયોગ કરાવવા જે રાજી હોય તેના ઉપરજ પ્રાણુવિનિમયનો પ્રયોગ સફળ થાય છે. આ ઉપરથી સર્વને સમજાયું હશે કે કોઇ પણ માણસના ઉપર તેની મરજીવિરુદ્ધ પ્રયોગ થઇ શકતો નથી ગુપ્તવિદ્યાના નિયમો જાણનાર પ્રાણુ-વિનિમયની કળાનો બહુ રૂડો ઉપયોગ કરી શકે છે, પરતુ તેવા માણસસિવાય ગમે તેવા વિધાયકને પોતાના ઉપર પ્રયોગ કરવા દેવામા જોખમ રહેલું છે. એવા પ્રયોગોથી લાભ છે એ વાત ખરી, પણ બીજાના કરતા પોતાની જાતેજ પોતાના મન ઉપર ઉત્તમ વિચારોના સસ્કાર પાડીને તે લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે,તો પછી શામાટે બીજાના સૂચનોને તાબે થવાનું જોખમ વહોરવુ જોઇએ?

આ પ્રમાણે અમે વાચકની આગળ મનોબળની મોહિનીશક્તિના ત્રણે પ્રકારની રૂપરેખા ટુકામા અકિત કરી છે. હવે આ અધ્યાય ખતમ કરતા પહેલા અસ્મિતાની જાગૃતિ અને વિકાસવિષે થોડુક વિવેચન કરીએ.જેઓ આ સત્યને ગ્રહણ કરશે અને તેને કૃતિમા ઉતારશે તેઓ અમૂલ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરશે.

અસ્મિતાના કરતા પણ વિશેષ ઉંચી જ્ઞાનની એક ભૂમિકા છે, કે જ્યાં પ્રવેશ કર્યાથી મનુષ્ય તમામ જ્ઞાન અને સામર્થ્યના મૂળની સાથેનો પોતાનો સંબંધ જોઈ શકે છે. એ ભૂમિકામાં દાખલ થએલ વ્યક્તિઓ તો ઉપર વર્ણવેલી મનોબળની મોહક અસરથી અનંત યોજન દૂર નીકળી ગએલી હોય છે અને તેમના ઓજસ્ આગળ નીચી ભૂમિકામા વસતી વ્યક્તિઓના વિચારોનું કશું ચાલતું નથી. એવાઓને તો અસ્મિતાની કશી જરૂર નથી; પણ જેઓ હજી ચોથી કે પાંચમી ભૂમિકા એટલે મનના પ્રદેશમાજ છે, તેમને અસ્મિતાની ભાવના ઉપકારક થઇ પડે. આ હેતુની સિદ્ધિને માટે તમારે વારંવાર ચિંતન કર્યા કરવું કેઃ—" તમે એક સ્વતંત્ર વ્યકિત છો, તમે આત્મા છો; જગતમા વ્યાપી રહેલા અનંત ચેતન—સમુદ્રનાજ તમે પણ એક તરંગ છો; તમે અશરીર છો; શરીરને તો તમે એક સાધનતરીકે વાપરો છો; તમારૂં જીવન અનાદિ અને અનંત છે; અગ્નિ, જળ વગેરે પદાર્થોનો સ્થૂળ બુદ્ધિના મનુષ્યો ભય રાખે છે તે પદાર્થો તમારા સત્યસ્વરૂપને સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી; એક શરીરનો ક્ષય થાય તો બીજું તમારે સારૂ તૈયારજ હોય છે." આવા પ્રકારના વિચારનું વારંવાર ચિંતન કરતા રહો. તમારા અવિનાશીપણાનો અનુભવ કરો. એમ કરતાં કરતાં તમારી બીક જતી રહેશે અને તમને અમરપણાનું ખરેખરૂં ભાન થવા લાગશે. જ્યારે તમે " હું " એવો વિચાર અથવા ઉચ્ચાર કરો, ત્યારે "હું" એટલે દેહધારી અલ્પાયુષી વ્યકિત ન સમજતા, પણ અનંત સામર્થ્યવાન પરમાત્માની સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધથી સંકળાએલી વ્યકિતનું સ્મરણ કરજો. એ સામર્થ્ય તમારૂંજ છે. જેટલું ખેંચશો તેટલું તમને પ્રાપ્ત થશે. પછી ભય શાનો ? ભય તો નિર્બળતાની નિશાની છે. તેને વળગી રહીએ ત્યાંસુધીજ તે આપણને ડરાવ્યા કરે. જગતમા કશું બીવા જેવું છેજ નહિ, જો બીવા જેવું કાંઇ પણ હોય તો તે એકલી ભયની લાગણીજ છે. એકવાર મનમાથી ભયને તરછોડી કહાડશો એટલે તમે એકકે કૂદકે ખૂબ પ્રગતિ કરી જશો અને જગતમા ઘુમી રહેલા ઉત્સાહ અને બળ વર્ધક વિચારસમૂહની સાથે સબંધમા આવી જશો. ભયનો પરિત્યાગ કરવાથી તમને એક પ્રકારનું દિવ્ય કવચ પ્રાપ્ત થશે અને પછી તમે તમારા અનુભવથી કહી શકશો કેઃ—

निर्गुणो निष्क्रियो नित्यो निर्विकल्पो निरंजनः
निर्विकारो निराकारो नित्यमुक्तोऽस्मि निर्मलः ॥

अध्याय ८मो आत्मिक उन्नति

આત્મિક ઉન્નતિનેા અતિ સુંદર સિદ્ધાંત, જે યેાગવિદ્યાના મુકુટતુલ્ય છે તેને વિષે લેાકેામા અને તેને માન્ય રાખનાર વર્ગમાં પણ ભારે ગેરસમજ ફેલાએલી છે અજ્ઞાનને લીધે સત્ય હકીકતની સાથે કેટલીક ક્ષુદ્ર અને અસત્ય બાબતેા સેળભેળ થઈ ગઇ છે તે એટલે સુધી કે મનુષ્યનેા જીવ નીચ પ્રાણીઓના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને એક વેળા જે મનુષ્ય હતેા તે પુનઃ મૂઢ પશુનેા અવતાર ધારણ કરે છે; આવી ખેાટી માન્યતા જનતામા ઘર કરી ગઇ છે. પુનર્જન્મના સિદ્ધાતની સાથે પણ કેટલાક અપ્રામાણિક વિચારેા સેળભેળ થઈ ગયા છે. ઉદાહરણતરીકે જીવ જન્મમરણના ચક્રની સાથે બધાઇ ગયેા છે અને તેની ઇચ્છા હેાય કે ન હેાય તેાપણ કલ્પના અતસુધી તેને ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કરવેાજ પડે છે. એમ કરતાં કરતા જ્યારે આખી માનવજાતિ અન્ય લેાકમા જવાની યેાગ્યતા પ્રાપ્ત કરે ત્યારેજ તે જીવ પણ સૈાની સાથે અન્ય લેાકમા પ્રવેશ કરે છે. આવી આવી માન્યતાઓમા સત્યનેા અંશ છે પણ શુદ્ધ સત્ય નથી. નીચ, સ્વાર્થી અને પશુતુલ્ય જીવન ગાળનારાઓના જીવ તેમની પેાતાનીજ નીચ વાસનાઓના આકર્ષણથી પશુના જેવીજ અધમ મનુષ્યજાતિઓમા જન્મે એ સત્ય છે; કારણ કે તેમને ઉચ્ચ કેાટિના મનુષ્યનેા દેહ મળ્યેા,છતાં તેમણે જે પ્રગતિ કરવી જોઇતી હતી તે ન કરી અને તેથી કાચેા પાઠ પાકેા કરવાને તેમને નીચલી શ્રેણીમા ઉતારી મૂકવામા આવે એ સંભવિત છે, પણ જે જીવ પશુપક્ષીઓના શરીરમાં પ્રવેશ કરી ક્રમે ક્રમે ઉન્નત બનતેા એકવાર મનુષ્યજાતિમા આવી પહેાચ્યેા,તે મનુષ્યજાતિ ગમે તેવી અણસુધરેલી હેાય તેાપણ તે પશુની શ્રેણીમા તેા પાછેા નજ જાય; કારણ કે તે મનુષ્ય પશુ જેવેા હેાવા છતા પણ તેણે કેટલાક એવાં તત્ત્વેા પ્રાપ્ત કર્યા છે કે જે પશુમા નથી; અને એ તત્ત્વેા એ કેાઇ પણ કારણસર ગુમાવી શકતેા પણ નથી આથી કરીને એક વાર મનુષ્યશ્રેણીમા આવી ચૂકેલા જીવને માટે પુનઃ પશુનેા અવતાર ધારણ કરવાનું સંભવિતજ વળી સમગ્ર જાતિના એક અંગતરીકે આખી જાતિની ઉત્ક્રાન્તિ થતાનથી. સુધી તેને રાહ જોવી પડે છે એ વાત ખરી છે; તેાપણ જે જીવને માટે પુનર્જન્મની જરૂરીઆત રહી નથી,તેને ફરીથી જન્મ ધારણ કરવાની કદિ ફરજ

પાડવામાં આવતી નથી. જે જીવે અમુક દરજ્જા સુધી પોતાની ઉન્નતિ કરી લીધી છે તેટલે સુધી બીજાં માણસો આવી પહોંચે ત્યાંલગી તે પિતૃલોકમા સૌની આવવાની રાહ જુએ છે; અથવા જો તેની ઇચ્છા હોય તો બીજાઓને સહાય આપવા સારૂ તેપોતાની મરજીમુજબ જ્ઞાનપૂર્વક જન્મ ધારણ કરે છે.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ જેને જાગૃત થયેલો જીવ કહી શકાય તેને તેની મરજી-વિરુદ્ધ ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કરવો પડતોજ નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે પોતાની ઇચ્છાથી, જ્ઞાનપૂર્વક અને પોતાના પૂર્વના જન્મોના અવિચ્છિન્ન સ્મરણસહિત જન્મે છે. આ ગ્રંથના વાચકોમાથી પણ કોઇ કોઈને તેમના પૂર્વજન્મોનું ઝાખું સ્મરણ હશે અને અધ્યાત્મવિદ્યાના ગ્રંથો તરફ તેમનું ચિત્ત આકર્ષાય છે તે પણ આગલા જન્મના અભ્યાસના સંસ્કારને લીધેજ બને છે. અમે વાચકોને ખાત્રી આપીએ છીએ કે જ્યારે તેઓ આત્માની ઉત્ક્રાન્તિની અમુક ભૂમિકાએ આવી પહોંચશે ત્યારે તેમને માટે ઇચ્છા અને જ્ઞાનરહિત જન્મ ધારણ કરવાનો સંભવ રહેશે નહિ. એ સ્થિતિ એક વાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી દેહનું અવસાન થતાં તેઓ અમુક સમયપર્યંત પિતૃ-લોકમા આત્મિકશાંતિજન્ય સુખનો અનુભવ કરશે અથવા તેમની જન્મ ધારણ કરવાની ઇચ્છાનુસાર પૂર્વજન્મનાં તમામ સંસ્મરણોસહિત પોતે પસંદ કરેલા સંજોગો વચ્ચે જન્મ લેશે. જેમાં આપણું કાંઇપણ ચાલતું નથી એવા ફરજિયાત પુર્નજન્મની બાબતમાં કોઈએ વૃથા ચિંતા કરવી નહિ. આધ્યાત્મિક વિકાસ ઘણોજ ધીમો અને ભારે મુસીબતો ઓળંગીનેજ થતો આવે છે;પરંતુ એ માર્ગમા જેણે એક તસુ જેટલી પણ પ્રગતિ કરી છે તેને પાછા હઠવાનો અથવા પોતે પ્રાપ્ત કરેલું ખોઇ બેસવાનો લેશમાત્ર પણ ભય નથી.

પોતાની વાસનાઓના આકર્ષણને વશ થઇને જે જીવો અનિચ્છાએ અને પૂર્વજન્મના જ્ઞાનરહિત પુનર્જન્મ પામે છે અને ઘણાખરા જીવો આવીજ યોગ્યતાવાળા છે, તેઓની બાબતમાં પણ એટલું તો કહેવુંજ પડશે કે તેઓ-ને પણ તેમની ઇચ્છાની વિરુદ્ધ તો નથીજ અવતરવું પડતું.તેઓ જન્મ એટલા માટે ધારણ કરે છે કે તેઓ તેમ કરવાને ઇચ્છતા હોય છે. તેમની વાસનાઓ અને રસવૃત્તિઓ તેમનામાં એવી કામનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે કે જેમની તૃપ્તિ દેહ ધારણ કર્યાથીજ થઇ શકે; અને તેઓને આ વસ્તુસ્થિતિનું સ્પષ્ટ અને પૂરેપૂરૂ ભાન નથી હોતું; પણ તેઓ આકર્ષણના બળને વશ થઇને પોતાની કામનાઓ તૃપ્ત થાય એવા સંજોગોવચ્ચેજ જન્મ ધારણ કરે છે. એ રીતે

તેમની વાસનાઓના બીજ નાશ પામે છે અને વધારે ઉચ્ચ અને પવિત્ર વાસનાઓ તેમનું સ્થાન લે છે.જ્યાસુધી જીવોને પાર્થિવ વાસનાઓ રહેલી છે, ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિની ઇચ્છા રહેલી છે અને એ કામનાઓને પોતાના સંકલ્પના બળથી દબાવી દેવા જેટલુ બળ તેમણે પ્રાપ્ત નથી કર્યું ત્યાસુધી એ કામનાઓની પરિતૃપ્તિને માટે તેમને ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કર્યા વિના છૂટકોજ નથી; પરંતુ અનેક જન્મોના અનુભવોને પરિણામે જ્યારે, જીવને ઐહિક પદાર્થોનું સ્વરૂપ સમજાય છે અને પોતાની મૂળપ્રકૃતિ સાથે તેમનું તાદાત્મ્ય નથી એવું જ્યારે બરાબર અંતરમા વસી જાય છે ત્યારે એ વાસનાઓ ચીમળાઇ જવા માડે છે, ક્ષીણ થાય છે અને તેમ થતા જીવને ઉપર કહેલો આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડતો નથી તેમજ તેથી તે ફરજિયાત પુનર્જન્મમાથી મુક્ત થાય છે. માત્ર જેમ જેમ માનવજાતિ પ્રગતિને માર્ગે આગળ ધપતી જાય છે, તેમ તેમ નવીન જાતિઓ તેમનું સ્થાન લેતી આવે છે તેમનું કલ્યાણ કરવાની વાસનાથી પ્રેરાઇને એવા જીવન્મુક્ત જીવો પુન: અવતરવા ઇચ્છા કરે તો તેમ કરવા તેઓ સ્વતંત્ર છે.

ફરજિયાત પુનર્જન્મનો વિચાર આવતા સામાન્ય મનુષ્યનું જીગર કંપી ઉઠે છે અને તેમ થાય એમાં નવાઇ પણ નથી, કેમકે તેમા જીવનના સાચા અને ન્યાયપૂર્ણ નિયમનું ઉઘાડું ઉલ્લઘન થતું દેખાય છે આપણે અત્યારે અહી એટલા માટે છીએ કે પૂર્વે આપણે તેવી વાસના કરી હતી, તે વાસનાના આકર્ષણને લીધે આપણે સ્વેચ્છાથીજ જન્મેલા છીએ. પૂર્વજન્મના આપણા શરીરના અવસાન પછી બધા જીવોને મળે છે તે પ્રમાણે આપણને મળેલા આરામના કાળમા આપણે અમુક વાસનાઓને પોષી હતી, તે વાસનાઓએજ આપણને અત્યારે અહી લાવી રાખેલા છે, અને હવે પછી પણ આપણી વાસનાઓ સિવાય આપણને આ જગતમાં ખેંચી લાવનાર બીજું કોઇ નથી. એક જીંદગીના અંત પછી અને બીજી જીંદગીના પ્રારંભ પહેલા દરેક જીવને આરામ અને આત્મશોધનનો લાંબો સમય મળે છે અને એ સમયમા આત્મવિષયક જ્ઞાન વધારે સારી રીતે ગ્રહણ થઇ શકે છે, કેમકે તે વખતે જીવને શરીરના જડ બંધન હોતા નથી; પરંતુ એટલું છતા પણ આપણે પ્રતિપળે કરતા આવ્યા છીએ તેમ આત્માના અવાજને ન ગણકારીને અને વાસનાને વશ થઇને તેનાજ આકર્ષણના પ્રવાહમા ઘસડાવાનું પસંદ કરીએ છીએ. જીવની ઉન્નતિને માટે એ વાસનાનો ક્ષય થવાની ખાસ જરૂર છે અને

તેમ થતાંસુધી આપણે એક પછી એક દેહ ધારણ કરવાજ પડે છે. વળી કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે આત્માના ગુપ્ત અવાજની થોડીક અસર મન ઉપર થાય છે. તેને પરિણામે વાસનાઓનું વલણ અને આત્માનું ઉન્નતિ તરફનું ખેંચાણ એ બેની સરાસરી અસરયુક્ત સંજોગોમાં જીવ જન્મ ધારણ કરે છે. એવા જીવોની આખી જીંદગી ઉન્નતિ તરફ જવાની શુભ વાસના અને ભોગની તૃષ્ણા એ બેની સખત રસાકસીમાજ પસાર થાય છે; પરંતુ એ બધું જીવના ભવિષ્યના કલ્યાણને માટેજ છે.

એક વાર આ જીંદગીમા આધ્યાત્મિક મનમાંથી આવતો પ્રકાશ ઝીલવા જેટલી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી, એટલે નક્કી જાણવું કે આવતો જન્મ તમારી પૂર્ણ સંમતિથી અને તમારા મનના સર્વશ્રેષ્ઠ અંશમાથી પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાનપૂર્વકજ પ્રાપ્ત થશે અને આગલા જન્મોમાં થએલા સ્ખલનોની અસર ક્ષીણ થઇ જશે. સામાન્ય નિયમ જોતા જેઓ પોતાના અંતરમા પોતાના અમરત્વનો અને અનાદિઅનંતપણાનો અનુભવ કરી શકે છે, તેમણે તો હવે પછીના જન્મને માટે નિર્ભયજ રહેવું. તેમનાં જ્ઞાન અને સંમતિવગર તેમનો જન્મ થવાનોજ નથી એવું નિશ્ચયપૂર્વક માનવું. ઉપર કહ્યો તેટલો આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યા પછી તેઓ એવી સ્થિતિએ આવી ગએલા હશે કે જેમ કોઇ પોતાની મરજીમાં આવે તેમ એક ઘરમાંથી બીજા ઘરમા અથવા એક દેશમાથી બીજા દેશમાં પ્રવાસ કરી શકે છે, તેમ આવા મુક્ત જીવો એક દેહ જીર્ણ થયા બાદ બીજા દેહમાં પ્રવેશ કરે છે અંધવાસના,મોહ અને તજ્જન્ય ફરજિયાત પુનર્જન્મ જેને ઘણાંખરાં મનુષ્યો આધીન છે, તેમાંથી તેઓ મુક્ત થઈગયા છે.

આત્માનું અનાદિ અને અનંતપણું એ અધ્યાત્મવિદ્યાનું મૂળ સૂત્રજ છે. જેને આપણે મૃત્યુ કહેતા આવ્યા છીએ,તે મૃત્યુ એટલે થોડી વારની નિદ્રા અથવા થોડાજ સમયનો જ્ઞાનનો તિરોભાવ છે જીવન તો અખંડ છે અને તેનો હેતુ વિકાસ અને સંવર્ધન છે. જેમ આપણે અત્યારે વિદ્યમાન છીએ,તેમ અનંત કાલપર્યંત વિદ્યમાનજ રહીશું એમાં કશો સંદેહ નથી.આત્મા એજ મનુષ્યનું સત્સ્વરૂપ છે. શરીર તો ખોખું છે. આત્મા શરીર સાથે પણ રહી શકે છે અને શરીરવિના પણ રહી શકે છે; પરંતુ અમુક પ્રકારના જ્ઞાન તથા અનુભવને માટે સ્થૂળશરીર જરૂરનું છે અને તેને લીધેજ મનુષ્યશરીરની રચના થએલી છે. આપણને સ્થૂળશરીરની વર્તમાન સ્થિતિમાં જરૂર છે, માટેજ તે આપણને પ્રાપ્ત થયું છે. અમુક સીમાપર્યંત વિકાસ થયા પછી જ્યારે

તેની જરૂર નહિ રહે, ત્યારે તે આપણા ઉપર જોરજુલમથી લાદવામાં નહિજ આવે. હાલ આપણે છીએ તે કરતા વધારે નીચી ભૂમિકામા જ્યારે આપણે હતા,ત્યારે આપણે વાસ્તે આના કરતાં વધારે સ્થૂળશરીર નિર્માણ થયા હતા. એ રીતે જ્યારે આપણે વર્તમાન સ્થિતિમાથી આગળ વધીશું,ત્યારે તે સ્થિતિને અનુકૂળ આવે એવા શરીર આપણને પ્રાપ્ત થવાજ જોઇશે એક જીંદગીમા આપણે અમુક અમુક અનુભવો પ્રાપ્ત કરીએ છીએ ત્યાર પછી મૃત્યુનો પડદો પડે છે. મૃત્યુ પછી આપણે માટે આરામનો અમુક સમય નિર્માણ થએલો હોય છે. એ કાળ પૂરો થયા પછી ફરીથી આપણે નવા દેહમા પ્રવેશ કરીએ છીએ અને તે વખતે આપણી વાસનાઓ અને જરૂરીઆતો પ્રમાણે શરીર અને સજોગ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણું વાસ્તવિક જીવન અનેક જન્મોની શૃખલા છે અને વર્તમાન જીવન એ લાબી સાકળની એક કડી છે આપણો અહભાવ તે પૂર્વજન્મના અનુભવોનો સરવાળો છે

આત્માને આદિ અને અંત છેજ નહિ. તે તો સૃષ્ટિના આરંભથી જીવનની નીચામા નીચી શ્રેણીમાથી એક કરતાં એક ચડીઆતી શ્રેણીઓમાથી પસાર થતો આવે છે.તેની પ્રગતિ અને વિકાસ અખડ ધારારૂપે ચાલુ અને ચાલુજ રહે છે. એ પ્રમાણે અગણિત કલ્પ સુધી જીવનની અનેક પાયરીઓમા પ્રવેશ કરતો કરતો જીવ આગળ ને આગળ વધ્યેજ જવાનો. વિશ્વ અત્યંત વિશાળ છે. તેની અંદર અગણિત જગત અને અસખ્ય જીવો પડેલા છે આ જગતમા રહેવાની આપણી જરૂરીઆત પૂરી થાય અને તેથી ઉપરના જગતમાં જવાની આપણે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરીએ, એટલે એક ક્ષણ પણ આપણને કોઇ અહીં બાધી રાખવાનુ નથી; પણ આપણી પ્રગતિઅનુસાર એક એકથી ચડીઆતી સૃષ્ટિઓમા આપણે સંક્રમણ કરતા જઈશું. જીવમાત્ર ઉત્ક્રાન્તિના રાહપર મુસાફરી કરે છે, પણ ઘણાખરાને પોતાની સ્થિતિનું જ્ઞાન હોતું નથી; પણ સમય જતો જાય છે તેમ તેમ લોકોના અતરમા સત્યનો પ્રકાશ સ્ફુરતો જાય છે અને પોતાનું સત્સ્વરૂપ કેવુ છે તથા ભવિષ્યમા પોતાને કયી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની છે,તેનો ખ્યાલ તેમને ધીમે ધીમે આવતો જાય છે એવા જાગૃત થએલા જીવો ફરજિયાત અને જ્ઞાનરહિત જન્મમરણની ઝાકળમથી મુક્ત થયા હોય છે.જીવનની અસખ્ય શ્રેણીઓ છે કેટલીક શ્રેણીઓ મનુષ્યથી એટલી બધી ઉતરતી છે કે તેમની આપણે કલ્પના પણ કરી શકતા નથી. તેવીજ રીતે મનુષ્યથી ચડીઆતી શ્રેણીઓ પણ એટલી બધી છે કે તેમનો પણ આપણે

ખ્યાલ બાંધી શકતા નથી. જે રસ્તે આપણે અત્યારે પ્રવાસ કરીએ છીએ તે રસ્તે થઇને આપણી પૂર્વે અનેક જીવો ગયા છે. તેઓ-આપણા વડીલભાઈઓ-આપણને નિરંતર સહાય અને પ્રોત્સાહન આપ્યાજ કરે છે અને એ વાતની જો કે આપણને ખબર નથી હોતી પણ તેમની મદદનો લાભ તો આપણે લેતાજ આવ્યા છીએ. તેઓ આપણા કરતાં વધારે ઉંચેની દુનિયામાં અસ્તિત્વ ભોગવે છે. એક સમયપર તેઓ પણ આપણા જેવાજ માણસો હતા; પણ તેમણે પોતાની એટલે દરજજે ઉન્નતિ કરી છે કે તેઓ અત્યારે દેવોની કક્ષામાં વિરાજે છે. કાંઇ ચિંતા નહિ. આપણે માટે પણ એજ સ્થિતિ અને આગળ જતા એના કરતાં પણ વધારે ઉંચી સ્થિતિ નિર્માણ થએલીજ છે.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને કહ્યું હતું કે:-" હે ભારત ! મારા અને તારા અનેક જન્મો થઇ ગએલા છે. તને તેમનું સ્મરણ નથી અને મને છે." એજ પ્રમાણે હે વાચક ! તમે પણ અનેક જન્મો ધારણ કરતા આવ્યા છો. તમે પણ એક વેળા જીવનની છેક નીચી શ્રેણીમાં હતા. ત્યાંથી ઉન્નતિ કરતા કરતા તમે વર્તમાન સ્થિતિમાં આવી પહોચ્યા છો. મનુષ્યકોટિમા પણ તમારો આ પહેલી વારનો જન્મ નથી. કદાચ તમે એક વાર રાની મનુષ્ય હોઈ ગુફાઓ અને કંદરાઓમા વસતા હશો. જંગલી કદમૂળ અને શિકારની પેદાશપર નિર્વાહ કરતા હશો. ત્યાંથી ઉત્ક્રમણ કરીને અરબસ્તાન અને મધ્ય એશિયાની ભટકતી ટોળીઓની માફક અર્ધસુધરેલ જીંદગી પણ ગાળી હશે. લૂટારૂ અને ધાડપાડુનો વ્યવસાય પણ કદાચ કર્યો હોય. કદિ પૂર્વમા, કદિ પશ્ચિમમાં, કદિ ઇરાનમા અને કદિ હિન્દમાં, અનેક જૂદી જૂદી જાતિઓમા, અનેકજૂદા જૂદા જમાનામાં જન્મી, તરેહ તરેહના અનુભવોના પાઠ શીખી શીખીને તમે મરણ પામ્યા હશો. દરેક જીંદગીમા તમે કાંઇ ને કાંઇ નવા અનુભવ લીધા હશે; નવા પાઠ શીખ્યા હશો; ભૂલો કરી કરીને ભૂલો સુધારી હશે. એમ કરીને તમે આગળ વધ્યા છો અને વિકાસને પામ્યા છો. એક શરીરના અવસાન પછીના અને બીજા જન્મની અગાઉના, વચગાળાના આરામના સમયમા તમારા આગલા જન્મનાં સંસ્મરણો ધીરે ધીરે ભૂંસાઇ ગયાં; પણ તે દરમ્યાન તમે મેળવેલા અનુભવોના સંસ્કાર ભૂંસાયા નથી. જેમ તમને દશવીસ વરસ પહેલાના અમુક દિવસના બનાવો યાદ હોતા નથી, પણ તેમાથી મળેલા અનુભવની અસર તો સ્વભાવમા ઉંડી ઉતરી ગએલી હોય છેજ અને ત્યારપછીના તમારા પ્રત્યેક કાર્યમા તે જણાઈ આવે છે, તે પ્રમાણે તમે આગલા જન્મના બના-

વોની વિગતવાર હકીકત ભૂલી ગયા છો; પણ તમારા સ્વભાવ ઉપર થએલી તેમની અસર ગઈ નથી. તમારૂં અત્યારનું પ્રત્યેક કાર્ય તે અનુભવોમાંથી મેળવેલા જ્ઞાનવડેજ નિયંત્રિત થયું છે.

અમે પૂર્વે કહ્યું તેમ દરેક જીંદગીને અંતે જીવમાત્રને અમુક કાળ આરામ અને આત્મસુધારણામાટે પ્રાપ્ત થાય છે. એટલા વખતમાં જીવ આગલા જન્મમા મેળવેલા અનુભવોની તારવણી કરી તેમાંથી સાર ખેંચી કહાડે છે અને તે ઉપરથી આવતા જન્મમાટેનો તેનો સ્વભાવ ઘડાય છે. આપણામાથી ઘણાખરાને તેમના પૂર્વના જન્મોનું કશું સ્મરણ હોતું નથી, પણ કેટલાકને તેનું છેક વિસ્મરણ નથી હોતું આપણે જેમ જેમ પ્રગતિ કરતા જઇએ છીએ, તેમ તેમ પૂર્વજન્મનું કાઇક વધારે જ્ઞાન સાથે લઇને અવતરીએ છીએ. કેટલાકને તો તેમના પૂર્વના જીવનની યાદગીરી કોઈ કોઇ વાર એકાએક સ્ફુરી આવે છે. એવું પણ ઘણી વાર બને છે કે આપણે અમુક સ્થળ પહેલીજ વાર જોતા હોઇએ તોપણ જાણે તે ચિરપરિચિત હોય એવું અતરમાં કા ક થાય છે.પૂર્વની ઝાખી સ્મૃતિની છાયા વર્તમાન જીવન ઉપર પથરાતી જોવામા આવે છે. અમુક ચિત્રને જોતાજ એમ કોઇવાર થઈ આવે છે, કે પૂર્વે—કાઇ જમાના પુર્વે—આપણે તેને જોયું હોવું જોઇએ કોઇ જૂનું પુસ્તક હાથમા આવે છે તો જાણે કોઈ પૂર્વપરિચિત મિત્ર મળ્યો હોય એવું થાય છે. અમુક મત કે સિદ્ધાત જાણે આપણો પોતાનોજ હોય તેમ ઝટ લઇને ગળે ઉતરી જાય છે.કેટલીક બાબતો જાણે આપણે પ્રથમ શીખી ગયા હોઇએ અને ફરીથી પાકી કરતા હોઈએ તેમ સપાટાબ ધ શીખી જઇએ છીએ કેટલાક બાળકો તદ્દન કાચી વયમા સંગીત, ચિત્ર અને શિલ્પ આદિ કળાઓમા આશ્ચર્યકારક પ્રવીણતા બતાવે છે તેમના માબાપને તો એ કળાની ગ ધ પણ નથી હોતી. ગોખલે અને ટીળક, દાદાભાઈ અને મલબારી જેવા નરરત્નો સામાન્ય કુટુ બોમાથી ઉત્પન્ન થયા તેમના કુટુ બીઓ અને તેમની પોતાની વચ્ચે આસ્માનજમીન જેટલુ અ તર હતુ. પૂર્વજન્મ અને પુનર્જન્મની બાબતમા પુરાવાતરીકે આવી જાતના અનેક પ્રમાણો આપી શકાય છે કેટલીક વાર અમુક વ્યકિતને જોતાની સાથેજ મનમા એવી પ્રતીતિ થાય છે કે આપણે તેને અગાઉ મળ્યા હતા અને આપણા મનને ઘણુએ સમજાવીએ કે એ તો આપણી ભ્રાન્તિજ છે તોપણ તે પ્રતીતિ મનમાથી ખસતીજ નથી

કેટલીક બાબતો આપણને ઝટ આવડી જાય છે અને કેટલીકને શીખતા

બહુ મહેનત કરવી પડે છે. કેટલાક વ્યવસાય તરફ આપણું સ્વાભાવિક વલણ થાય છે અને ગમે તેટલાં વિઘ્નો છતાં પણ આપણું ચિત્ત તો તે વ્યવસાય તરફજ વળે છે. પુનર્જન્મને સિદ્ધ કરવા આવાં આવાં પ્રમાણો ઢગલાબંધ આપી શકાય, પણ એટલા પ્રમાણુથી શું વળે ? અમુક પ્રશ્નને આપણે બુદ્ધિવડે સમજી લઈએ; પણ બુદ્ધિની સમજાવટથી કાંઇ આત્માની તરસ છીપે ? આત્મા અમર છે એમ બુદ્ધિવડે સમજી લીધાથી શું હસતેમોઢે અને શાંતચિત્તે મૃત્યુને શરણ થવાય છે ? સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ મળતાંસુધી જ્ઞાન કાચું અને નકામુ છે. આત્માના ઉંડાણુમાથી ઝરતો પ્રકાશ જ્યારે મન અને બુદ્ધિ ઉપર પડે, ત્યારે બધી ગુંચવણો એની મેળે ઉકલી જાય અને સત્યનું દર્શન થઇ જાય.આત્મસાક્ષાત્કાર થતા સુધી જીવને કાયમનો અસંતોષ, આતુરતા અને બેચેની થયાજ કરે છે; કારણુ કે જેમ જેમ બુદ્ધિ અસ્ફુટિત થતી જાય છે, તેમ તેમ જીવનના અનેક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે તે માગણી કરે છે, પણ તેના ઉત્તર આપવાની બુદ્ધિમા તાકાત હોતી નથી. એ બુદ્ધિ ઉપર જ્યારે શુદ્ધ ચૈતન્યનો પ્રકાશ પડે છે, ત્યારેજ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તર હસ્તામલકવત્ થઇ જાય છે અને આત્મા ચિરશાંતિ અનુભવે છે.

કોઇ પૂછશે કેઃ–"પુનર્જન્મ સત્ય છે ?" તેને અમારો ઉત્તર છે કેઃ–"તમારો અંતરાત્મા શું કહે છે ?" જ્યાંસુધી પુનર્જન્મ છેજ એવો ઉત્તર આત્માના ઉંડાણુમાંથી ન ગુંજે, અંતરની ઉંડી પ્રતીતિ ન થાય ત્યાંસુધી બુદ્ધિની દલીલ વૃથા છે. એ પ્રશ્નનો ઉકેલ જીવાત્માએ પોતેજ કરી લેવો જોઇશે. પુનર્જન્મ સત્ય છે એવો "અનુભવ" જ્યાસુધી જીવ ન કરી શકે ત્યાસુધી તેણે જીવનની અર્ધજ્ઞાનમય દશામાં ભટકવાનું અને વાસનાઓના આકર્ષણને વશ થઇને ફરીફરીને અવતરવાનું રહ્યું; પણ જે પળે જીવને સત્યનો અપરોક્ષ "અનુભવ" થયો તેજ પળે તેની અવસ્થામા ભારે પરિવર્તન થવાનુ તેને પૂર્વજન્મોનુ સ્મરણ–કોઇવાર ઝાખું તો કોઇવાર વધારે સુસ્પષ્ટ—રહેશે અને જન્મ ધારણ કરતી વેળા તે પોતાના સંજોગોની જ્ઞાનપૂર્વક પસંદગી કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરશે. જીવનની પ્રત્યેક શ્રેણીમા ઓછાવધતા જ્ઞાનની ચડતી ઉતરતી દશાઓ હોય છે.વનસ્પતિ જ્ઞાનની મર્યાદાની નીચેની ભૂમિકામા રહીને પોતાના જીવનનો વ્યાપાર ચલાવે છે, પશુઓમાં જ્ઞાનના કાંઇક ઝાંખાં કિરણ ફૂટેલાં જોવામાં આવે છે અને મનુષ્યમાં જ્ઞાનનો એથી વધારે વિકાસ

થએલેા હેાય છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય પણ પુનર્જન્મસબધી અજ્ઞાનમાથી અર્ધજ્ઞાનમાં અને અર્ધજ્ઞાનમાથી પૂર્ણજ્ઞાનમા સંક્રાન્તિ કરે છે. દરેક જન્મે એના જ્ઞાનમા વૃદ્ધિ થતી જાય છે. એમ કરતા કરતા તે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે કે જેથી એક દેહમા નિવાસદરમ્યાન, તેમજ આરામના કાળ તથા નવા જન્મ વખતે પેાતાના આગલા તમામ જન્મેાનું જ્ઞાન તેને થઇ શકે છે. આપણામા પણ હજી એવી વ્યક્તિએા છે અને તેમની સંખ્યા આપણે ધારીએ તે કરતા વધારે છે, કે જેએા પેાતાના આગલા અવતારેાનુ પૂરેપૂરૂં જ્ઞાન ધરાવે છે. એ જ્ઞાન તેમને છેક બાળપણુથીજ હતું, પણ બાલ્યાવસ્થામા વિચાર કરવા જેટલી તેમના કુમળા મગજમા શકિત ન હેાવાથી તેએાનેા બાળપણુનેા સમય સ્વપ્નમય દશામા વ્યતીત થઇ ગયેા.પણ ત્યારપછી વયની વૃદ્ધિની સાથે તેમનું જ્ઞાન સુસ્પષ્ટ થવા લાગ્યું. બાળકેાને પૂર્વજન્મની ઝાખી સ્મૃતિ હેાય છે પણ માબાપેાની ધાકને લીધે તેએા પેાતાના વિચાર જણાવી શકતા નથી અને પછી તે જૂના વિચાર વિસારે પણ પડે છે

આ સત્ય જેમના અંતરમાં ઉતર્યું નથી, તેમને દલીલના જોરથી સમજાવ્યાથી કશેા લાભ નથી અને જેમણે આ સત્યનેા અનુભવ કર્યો છે,તેમને માટે દલીલની કશી જરૂર છે પણ નહિ. એટલાજ માટે અમે પ્રમાણુનેા ઢગ ન કરતા માત્ર સત્ય હકીકતજ રજૂ કરી છે જેમના હાથમા આ પુસ્તક આવી પડે છે અને જેમનેા આવા વિષય તરફ સ્વાભાવિકરીતે પ્રેમ હેાય છે, તેએા પૂર્વજન્મમા પ્રાપ્ત કરેલા સંસ્કારને લીધે આપેાઆપજ મનમા સમજી જાય છે કે આમા કાંઇક સત્ય તેા હેાવુ જ જોઇએ; તેને પૂર્ણપણે સમજવા જેટલા તેએા આગળ ન વધ્યા હેાય તેાપણ તેએા આ સિદ્ધાંતને તરતજ પચાવી જાય છે.

કેટલાક કહે છે કે અમારે તેા ફરીથી જન્મ ધારણ નથી કરવેા. આવા ઉદ્દગાર કહાડનારના કથનનુ તાત્પર્ય એટલુજ છે કે વર્તમાન સમયમા જે પ્રકારનુ જીવન અમે ગાળીએ છીએ, તેવુજ જીવન બીજીવાર ગાળવાની અમારી ઇચ્છા નથી આ સાચીજ વાત છે એકજ પ્રકારના અનુભવ લીધા કરવાનુ કેાને ગમે ? પણ જો આ જીદગીને લગતી એકજ વસ્તુની તેમને તૃષ્ણા હેાય, એક પણ અવસ્થા ભેાગવવાની કે એક પણ ઇચ્છા તૃપ્ત કરવાની તેમને કામના હેાય, ત્યારે તેા તે ઇચ્છાને તૃપ્ત કરવા તેમણે બીજીવાર અહી આવ્યેજ છૂટકેા પૂર્વજન્મમા જે જે તૃષ્ણાએા તૃપ્ત કરવાની બાકી રહી

ગઇ હતી, તે તૃષ્ણાઓના આકર્ષણથીજ તેઓ અત્યારે આ જગતમાં છે. તેમની ઉન્નતિને માટે તેમના અંતરમાં વાસો કરીને બેઠેલી એ વાસનાઓનો ક્ષય થવાની જરૂર છે; તેથી કરીને એ વાસનાઓની તૃપ્ત અને તેમ કરીને તેમને ક્ષીણ કરવાની અનુકૂળતા હોય એવા સંજોગોમાંજ તેમણે જન્મ ધારણ કર્યો હોય છે.

જીવની ઉત્ક્રાન્તિનો વિષય અભ્યાસીને માટે બહુજ રસપ્રદ છે. અન્વેષક બુદ્ધિને માટે શોધખોળ કરવાનો અત્ર ઘણોજ અવકાશ છે. માનવજાતિના ઇતિહાસ ઉપર તેમાંથી ઘણો પ્રકાશ પડે છે. આવા લઘુ લેખમાં આ ગહન વિષયની ચર્ચા કરવી એ જરા વધારે પડતુ હોવાથી વાચકની જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરવા સારૂ માત્ર તેની રૂપરેખાજ અંકિત કરીશું.

સૂર્યની આસપાસ ફરતા ગ્રહમંડળપૈકી આપણી પૃથ્વી પણ એક ગ્રહ છે. આ ગ્રહો આત્મિક ઉત્ક્રાન્તિની દૃષ્ટિએ એકબીજાથી કરોડો યોજન દૂર હોવા છતા એકજ મકાનના જૂદા જૂદા ઓરડા જેવા છે. આ તમામ ગ્રહોની ઉપર થઇને જીવનસ્રોત વહન કરતો ચાલ્યો આવે છે અને એ રીતે એક પછી એક જૂદી જૂદી જાતિઓ એક ગ્રહમાંથી બીજા ગ્રહમા સંક્રમણ કરે છે. પ્રત્યેક જાતિ અમુક ગ્રહ ઉપર ચોક્કસ સમય સુધી વાસો કરે છે તે દરમ્યાન વિકસિત થઇને બીજા ગ્રહમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે, એટલે તે તે ગ્રહ છોડીને ત્યાંથી બીજા ગ્રહમા જઈ વસે છે. ત્યાં તેને વધારે વિકસિત થવાને જરૂરના સંજોગો પ્રાપ્ત થાય છે. આ ગતિ ગોળકુંડાળામા નથી, પણ ગોળ દાદરની માફક ગોળાકૃતિમા હોવાથી દરેક આંટો પૂરો થતા થોડુંક ઉંચે પણ ચડાતુંજ જવાય છે.

ધારો કે એક જીવ આત્મિકદૃષ્ટિએ અવિકસિત સ્થિતિમાં એટલે ઉત્ક્રાન્તિની છેક નીચી પાયરી ઉપર અવસ્થિતિ કરતો ગ્રહમાળામાંના કોઇ એક ગ્રહ ઉપર નિવાસ કરે છે એના એજ ગ્રહ ઉપર અનેક વાર જન્મ ધારણ કરીને તે અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થઇ શકે તેટલા અનુભવો લઇને ત્યાં પૂરતો વિકાસ કરી રહે છે એટલે તરતજ એનીએજ ગ્રહમાળાના કોઇ અન્ય ગ્રહ ઉપર તેને લઇ જવામા આવે છે. તેની સાથે એજ જાતિના તેના જેટલા વિકાસવાળા બીજા પણ ઘણા જીવો હોય છે. એ બધા નવા ગ્રહમાં જઇને અવતરે છે. આ સ્થાન તેના અગાઉના સ્થાન કરતાં ઉન્નતિક્રમમાં એક પાયરી ઉંચેનુંજ હોય છે. આ ગ્રહમા આ રીતે ત્યાંની વસ્તીનું કેન્દ્ર બને છે. આ જીવોની પાછળ

બીજા જીવોની ટોળીઓ વહેલી મોડી ચાલી આવે છે. કદાચ એવુ પણ બને છે કે આ ગ્રહમા વસનારા બીજા જીવો કરતાં નવા આવેલા જીવો ઉન્નતિ ક્રમમા પાછળ પણ હોય. આપણી પૃથ્વી ઉપર તેવું પ્રત્યક્ષ જોવામા આવે છે. અહી વસનારા જીવોમાની કેટલીક જાતિઓ અહીનીજ બીજી કેટલીક જાતિઓ કરતાં ઘણી ઉતરતી છે, છતાં પણ અહીંની અધમમાં અધમ જાતિ પણ જે ગ્રહમાથી અત્રે આવી તે ગ્રહમાં તો તે સર્વોત્તમ નીવડી હશે તોજ તેને અહીં લાવવામા આવી હશે એનો અર્થ એ કે જે જાતિ એક ગ્રહમા સર્વોત્તમ ગણાય, તેજ જાતિ બીજા ગ્રહમા જાય ત્યારે સૌથી નીચું સ્થાન લેવાનેજ લાયક હોય.આ પૃથ્વી ઉપર એકવાર આવીને વસી ગએલી કેટલીએ જાતિઓ આજે બીજા ઉપરના ગ્રહોમા ચાલી ગઇ અને તેઓમાના કોઈ કોઇ રડયા ખડયા જીવો રહી ગયા પણ છે. ઇતિહાસ વાચતા સમજાય છે કે કેટલીએ પ્રજાઓ પૃથ્વી ઉપર પોતાનો પાઠ ભજવીને ચાલી ગઇ તે કયા ગઇ હશે ? ઇતિહાસ પાસે તેનો ઉત્તર નથી; પણ ગુપ્તવિદ્યાવડે એ માહિતી મળી આવે છે. આપણી જાતિનો ઇતિહાસ કયા થોડો લાંબો છે? x પાષાણ-યુગમાથી અને તેનાથીએ પાછળના જમાનામાથી આગળ વધતા વધતા અત્યારે આપણે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને એટલેથી પણ આપણે અટકવાના નથી અહી લેવાના અનુભવ આપણે લઈ રહીશુ એટલે આ ગ્રહને યોગ્ય બીજી જાતિઓ કે જેમાના કેટલાક અત્યારથી આવવા લાગ્યા છે,તેમને માટે ખાલી કરીને આપણે આના કરતા ઉપરના ગ્રહમા જવાની તૈયારી કરીશુ.

આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન સમજવુ કે ઇતિહાસમા જે જે જાતિઓના વૃત્તાત આપણે વાચીએ છીએ તે બધી આ ગ્રહમાથી વિદાય થઇ ગઇ છે ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓનુ કથન એવું છે કે એ પ્રાચીન પ્રજાઓ વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે ફરીથી અવતરેલી છે પ્રાચીન મિસરવાસીઓ, ગ્રીકો, યવનો, જૂના ઇરાનીઓ—એ બધી પ્રજાઓના જીવ અત્યારે વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે પુન અવતરેલા છે, પણ ઉપર કહેલી પ્રજાઓના કરતા પણ વધારે પ્રાચીન પ્રજાઓ છે તેમનો ઇતિહાસ અપ્રાપ્ત છે તેઓ તો ખરેખર પૃથ્વીથી [illegible] દૂર ચાલી ગઇ છે અને અત્યારે પૃથ્વીના કરતા વધારે [illegible] જીવન ગુજારે છે વિશ્વ ઘણુ વિશાળ છે તેની અંદર પૃથ્વીના કરતા [illegible]

x [illegible] જમાનામાં [illegible]
[illegible]

ગઇ હતી, તે તૃષ્ણાઓના આકર્ષણથીજ તેઓ અત્યારે આ જગતમાં છે. તેમની ઉન્નતિને માટે તેમના અંતરમાં વાસેા કરીને બેઠેલી એ વાસનાઓનેા ક્ષય થવાની જરૂર છે; તેથી કરીને એ વાસનાઓની તૃપ્તિ અને તેમ કરીને તેમને ક્ષીણુ કરવાની અનુકૂળતા હોય એવા સંજોગેામાંજ તેમણે જન્મ ધારણુ કર્યો હોય છે.

જીવની ઉત્ક્રાન્તિનેા વિષય અભ્યાસીને માટે બહુજ રસપ્રદ છે. અન્વેષક બુદ્ધિને માટે શેાધખેાળ કરવાનેા અત્ર ઘણેાજ અવકાશ છે. માનવજાતિના ઇતિહાસ ઉપર તેમાથી ઘણેા પ્રકાશ પડે છે. આવા લઘુ લેખમાં આ ગહન વિષયની ચર્ચા કરવી એ જરા વધારે પડતુ હોવાથી વાચકની જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરવા સારૂ માત્ર તેની રૂપરેખાજ અંકિત કરીશું.

સૂર્યની આસપાસ ફરતા ગ્રહમંડળપૈકી આપણી પૃથ્વી પણુ એક ગ્રહ છે. આ ગ્રહેા આત્મિક ઉત્ક્રાન્તિની દૃષ્ટિએ એકબીજાથી કરેાડેા યેાજન દૂર હોવા છતા એકજ મકાનના જૂદા જૂદા ઓરડા જેવા છે. આ તમામ ગ્રહેાની ઉપર થઈને જીવનસ્રોત વહન કરતેા ચાલ્યેા આવે છે અને એ રીતે એક પછી એક જૂદી જૂદી જાતિઓ એક ગ્રહમાંથી બીજા ગ્રહમા સંક્રમણુ કરે છે. પ્રત્યેક જાતિ અમુક ગ્રહ ઉપર ચેાક્કસ સમય સુધી વાસેા કરે છે તે દરમ્યાન વિકસિત થઇને બીજા ગ્રહમાં પ્રવેશ કરવાની યેાગ્યતા પ્રાપ્ત કરે, એટલે તે તે ગ્રહ છેાડીને ત્યાંથી બીજા ગ્રહમા જઈ વસે છે. ત્યાં તેને વધારે વિકસિત થવાને જરૂરના સંજોગેા પ્રાપ્ત થાય છે. આ ગતિ ગેાળકુંડાળામાં નથી, પણુ ગેાળ દાદરની માફક ગેાળાકૃતિમા હોવાથી દરેક આટેા પૂરેા થતા થેાડુંક ઉંચે પણુ ચડાતુંજ જવાય છે.

ધારેા કે એક જીવ આત્મિકદૃષ્ટિએ અવિકસિત સ્થિતિમાં એટલે ઉત્ક્રાન્તિની છેક નીચી પાયરી ઉપર અવસ્થિતિ કરતેા ગ્રહમાળામાના કેાઇ એક ગ્રહ ઉપર નિવાસ કરે છે. એના એજ ગ્રહ ઉપર અનેક વાર જન્મ ધારણુ કરીને તે અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થઇ શકે તેટલા અનુભવેા લઇને ત્યાં પૂરતેા વિકાસ કરી રહે છે એટલે તરતજ એનીએજ ગ્રહમાળાના કેાઇ અન્ય ગ્રહ ઉપર તેને લઇ જવામા આવે છે. તેની સાથે એજ જાતિના તેના જેટલા વિકાસવાળા બીજા પણુ ઘણા જીવેા હોય છે. એ બધા નવા ગ્રહમાં જઇને અવતરે છે. આ સ્થાન તેના અગાઉના સ્થાન કરતાં ઉન્નતિક્રમમાં એક પાયરી ઉંચેનુંજ હોય છે. આ ગ્રહમાં આ રીતે ત્યાંની વસ્તીનું કેન્દ્ર બને છે. આ જીવેાની પાછળ

બીજા જીવોની ટોળીઓ વહેલી મોડી ચાલી આવે છે. કદાચ એવુ પણ બને છે કે આ ગ્રહમા વસનારા બીજા જીવો કરતાં નવા આવેલા જીવો ઉન્નતિ ક્રમમા પાછળ પણ હોય. આપણી પૃથ્વી ઉપર તેવું પ્રત્યક્ષ જોવામા આવે છે. અહી વસનારા જીવોમાની કેટલીક જાતિઓ અહીનીજ બીજી કેટલીક જાતિઓ કરતાં ઘણી ઉતરતી છે, છતાં પણ અહીંની અધમમાં અધમ જાતિ પણ જે ગ્રહમાથી અત્રે આવી તે ગ્રહમાં તો તે સર્વોત્તમ નીવડી હશે તોજ તેને અહીં લાવવામા આવી હશે. એનો અર્થ એ કે જે જાતિ એક ગ્રહમા સર્વોત્તમ ગણાય, તેજ જાતિ બીજા ગ્રહમાં જાય ત્યારે સૌથી નીચું સ્થાન લેવાનેજ લાયક હોય.આ પૃથ્વી ઉપર એકવાર આવીને વસી ગએલી કેટલીએ જાતિઓ આજે બીજા ઉપરના ગ્રહોમા ચાલી ગઇ અને તેઓમાના કોઈ કોઇ રડયા ખડયા જીવો રહી ગયા પણ છે. ઈતિહાસ વાંચતા સમજાય છે કે કેટલીએ પ્રજાઓ પૃથ્વી ઉપર પોતાનો પાઠ ભજવીને ચાલી ગઇ.તે કયા ગઇ હશે ? ઈતિહાસ પાસે તેનો ઉત્તર નથી, પણ ગુપ્તવિદ્યાવડે એ માહિતી મળી આવે છે. આપણી જાતિનો ઇતિહાસ કયા થોડો લાબો છે?× પાષાણ–યુગમાથી અને તેનાથીએ પાછળના જમાનામાથી આગળ વધતાં વધતા અત્યારે આપણે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને એટલેથી પણ આપણે અટકવાના નથી અહીં લેવાના અનુભવ આપણે લઈ રહીશુ એટલે આ ગ્રહને યોગ્ય બીજી જાતિઓ કે જેમાના કેટલાક અત્યારથી આવવા લાગ્યા છે,તેમને માટે ખાલી કરીને આપણે આના કરતા ઉપરના ગ્રહમા જવાની તૈયારી કરીશું.

આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન સમજવુ કે ઈતિહાસમાં જે જે જાતિઓના વૃત્તાંત આપણે વાચીએ છીએ તે બધી આ ગ્રહમાથી વિદાય થઈ ગઈ છે. ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓનુ કથન એવું છે કે એ પ્રાચીન પ્રજાઓ વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે ફરીથી અવતરેલી છે પ્રાચીન મિસરવાસીઓ, ઋષીઓ, યવનો, જૂના ઇરાનીઓ—એ બધી પ્રજાઓના જીવ અત્યારે વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે પુન: અવતરેલા છે, પણ ઉપર કહેલી પ્રજાઓના કરતાં પણ વધારે પ્રાચીન પ્રજાઓ છે. તેમનો ઇતિહાસ અપ્રાપ્ત છે. તેઓ તો ખરેખર પૃથ્વીથી ઘણે દૂર ચાલી ગઇ છે અને અત્યારે પૃથ્વીના કરતા વધારે ઉચી સૃષ્ટિમા જીવન ગુજારે છે. વિશ્વ ઘણુ વિશાળ છે. તેની અંદર પૃથ્વીના કરતાં ઘણી નીચી

× જે જમાનામા પથ્થરનાજ વાસણ અને હથિયાર વપરાતા. વિવેચનમાટે જુઓ ઉપોદ્ઘાત

અને ઘણી ઉંચી એવી ચડતીઉતરતી અનેક સૃષ્ટિઓ છે. આપણી ગ્રહમાળા જેવી બીજી કેટલીએ ગ્રહમાળાઓ છે અને એ બધામા થઇને નીચ ઉચ દરેક જીવને પસાર થવાનુ છે.

આપણી જાતિ અત્યારે ઘણીજ અગત્યની ફેરફારીમાંથી પસાર થતી આવે છે. * આત્માનેા પ્રકાશ અત્યારસુધી અસ્ફુટિત દશામાં હતેા તે હવે પ્રસ્ફુટિત થવા લાગ્યેા છે. ઘણાંની અંદર તેની કિરણમાળા ચળકવા લાગી છે. આ સ્થિતિ કાળે કરીને સમગ્ર જાતિની થશે, ત્યારે આગળ વધવાની તૈયારી થવા લાગશે. આ ધીમી આત્મિક જાગૃતિને લીધે અત્યારે ઘણાંનાં હૃદયમા ભારે મંથન અને વ્યગ્રતા જોવામાં આવે છે. તેમનામાં સત્યને માટે પિપાસા જાગી છે અને તેનાવિના તેમને શાંતિ વળતી નથી. જૂના વિચારેા અને માન્યતાઓની કટાઈ ગએલી સાંકળેા તૂટવા લાગી છે.લેાકેા સત્યની પ્રાપ્તિને માટે આમતેમ દેાડી રહ્યા છે. તેઓ નવા સિદ્ધાતેાને અથવા નવીન રૂપમાં દર્શાવાતા જૂના સિદ્ધાતેાને આતુરતાથી વધાવી લે છે. આખી પ્રજાને માટે આ ભારે અગ્નિનેા સમય છે. કેાઇ નવીન યુગની પ્રસૂતિનેા કાળ સમીપ આવેલેા છે અને માનવજાતિને થતી પીડા એ પ્રસૂતિની પીડા છે.

કેટલાકનેા તેા એવેા અભિપ્રાય છે કે વર્તમાન માનવજાત બે પેટાજાતિઓમા વિભાકત થવાની તૈયારીઓ થઈ રહી છે. જેમનામાં આત્મિકજાગૃતિની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે, તેમનું સંગઠન થઇને એક પેટાજાતિની રચના થશે. જેઓ હજી જરા પાછળ છે, તેમની જૂદી પેટાજાતિ બધાશે. જેઓ આગળ છે તેઓ પાછળ આવનારાઓની રાહ જોતા પિતૃલેાકમાં આરામ ભેાગવશે; કારણ કે સમગ્ર જાતિના દરેક જીવ કાર્યકારણની સાંકળથી સધાએલા છે અને લશ્કરની ટુકડીની માફક આખરનું પગલુ તેા સર્વાએ એકસાથેજ ભરવું પડે છે. આથી કરીને ધીમેથી પ્રગતિ કરનારાઓ માટે એજ જાતિના આગળ વધી ગએલા જીવેા રાહ જોયા કરે છે. સેાના દરવાજામા આપણું કલ્યાણ છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણે એક એકની સાથે આત્મિક બંધનથી બધાએલા છીએ આખી જાતિની ઉન્નતિ એકસાથેજ થવાની. જેઓ આગળ વધ્યા છે, તેમને પાછળ પડેલાઓની સાથે ફરી ફરીને જન્મ લેવાની ફરજ પાડવામા આવતી નથી. પાછળ રહી ગએલા જીવેા

* આ [illegible] પ્રજાને માટે લાગુ [illegible] ભરતખંડને લાગુ પડેજ નહિ. જુઓ પૃ. [illegible]

આવી પહોંચે ત્યાંસુધી તેઓ પિતૃલોકમાં આનંદનો ઉપભોગ કરે છે. તેમાંથી કેટલાક વધારે સહૃદય આત્માઓ પોતાના ઉંચા પ્રકારના આરામ અને આનંદનો ત્યાગ કરીને કાં તો "ગુપ્ત મદદગાર" રૂપે અથવા ઇચ્છાપૂર્વક જન્મ ધારણ કરીને પોતાના અર્ધવિકસિત બંધુઓને મદદ કરવા નીચે ઉતરી આવે છે. જગતમાં વારંવાર પ્રગટી નીકળતા મહાપુરુષો તે બીજા કોઈજ નહિ, પણ સ્વર્ગના સુખનો ત્યાગ કરીને આ દુનિયાની વિટંબણાઓને જાણીબૂજીને પરમાર્થને ખાતર પોતાને માથે ખેંચી લેનાર પરોપકારી જીવો છે. આપણને સ્વર્ગના સુખનો પૂરો ખ્યાલ નથી તેથી કરીને તેમણે કરેલા ત્યાગનું મહત્ત્વ આપણે આંકી શકતા નથી, પણ એમજ સમજી લો કે જાણે ન્યૂઝીલેંડ અથવા આસ્ટ્રેલિયાના મનુષ્યભક્ષક જંગલીઓને ઉપદેશ આપવા કવિવર ટાગોર જેવો કોઇ આત્મા ગયો હોય !

પણ ત્યારે આપણે બધા ઘસડાઇએ છીએ કોની તરફ ? આ જીવન-સ્રોતનો અંત ક્યાં ? નીચામાં નીચી શ્રેણીમાંથી ઉંચામાં ઉંચી શ્રેણી તરફ જીવમાત્ર પ્રવાસ કરી રહ્યા છે. આગળ ને આગળ, ઉંચે, ઉંચે—ક્યાં ? મનુષ્યની પરિમિત બુદ્ધિ અનંતતાને ઝીલવા અસમર્થ છે નીચ ઉંચ જીવો એ નાનીમોટી ગોળાકૃતિઓ છે, પણ એ સર્વના મધ્યબિન્દુમાં કોણ દેખાય છે? બ્રહ્મ—નિર્વિશેષ બ્રહ્મ. એ આપણું લક્ષ્ય છે અને તે તરફ આપણે ગતિ કરી રહ્યા છીએ.

अध्याय ९ मो–कार्यकारणनी सांकळ

જ્ઞાન અને અનુભવની પ્રાપ્તિ એ જીવનનો ઉદ્દેશ છે.જેવું આપણે વાવીએ છીએ તેવું જ લણીએ છીએ, તે કાર્યકારણના વિશ્વવ્યાપક નિયમને લીધેજ થાય છે. આપણી ભૂલોને માટે આપણે ખમીએ છીએ, તે ભૂલોની શિક્ષાતરીકે નહિ પણ ભૂલોના પરિણામરૂપે અમુક પ્રકારની વ્યથા સહન કરવીજ પડે છે. ધર્મોપદેશકો કહે છે કે આપણા પાપને માટે આપણને શિક્ષા થાય છે; પણ ખરૂં જોતા પાપને માટે નહિ પરંતુ આપણા પાપજ આપણને શિક્ષા કરે છે. બાળક ગરમ સઘડી ઉપર હાથ મૂકે એટલે તેમ કરવાથી તે દાઝે છે; ગરમ વસ્તુને હાથ લગાડવાના અપરાધમાટે કોઈ અદૃશ્ય દેવતા તેને દઝાડ-

વા આવતો નથી. આપણાં પાપનું પણ તેમજ સમજવું. અજ્ઞાન અથવા મિથ્યાજ્ઞાન એજ પાપનું કારણ છે. અધ્યાત્મવિદ્યામાં જેઓ આગળ વધ્યા છે તેમને અમુક કાર્ય અથવા તેના વિચારમાં કેવી મૂર્ખતા અને અવિવેક રહેલાં છે, તે એવું સચોટ રીતે સમજાઇ ગયું હોય છે કે તેવાં કાર્ય અગર વિચાર કરવાનું તેમને માટે અસંભવિતજ હોય છે. અમુક કાર્ય ન કરવું એવી ઇશ્વરની આપખુદી આજ્ઞા છે અને તેથી તે આજ્ઞાનો ભંગ કરનારને યમદંડ અથવા નરકયાતના સહન કરવાં પડે છે,એવો ભય તો તેમને હોતોજ નથી. તેમની સંસ્કારી બુદ્ધિ તો એટલે સુધી જોઇ શકે છે કે દૈવીસત્તા પ્રાણીમાત્રપ્રતિ ક્રોધરહિત હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ સૌના તરફ તેનો અસામાન્ય પ્રેમ હોય છે અને નિયત નિયમોની મર્યાદામા રહીને તે જીવમાત્રને મદદ કરવા હમેશાં તૈયાર અને ઉત્સુક હોય છે.ત્યારે એવું કયું બળ છે કે જે તેમને પાપમાં પગ મૂકતાં અટકાવે છે ? એ બળ તેમના જ્ઞાનમાંજ રહેલું છે.તેમને પાપાચરણમાં રહેલી મૂર્ખતા સમજાઇ ગઈ હોય છે અને તેથી તેઓ પાપ કરતાં અટકે છે;એટલુંજ નહિ પણ તેમને તેવું કામ કરવાની ઇચ્છા પણ નથી હોતી. બાળક અને બળતી સગડીનું દૃષ્ટાંત અહીં બરોબર લાગુ પડે છે. બાળકને નવી વસ્તુને હાથમાં લઇ જોવાની સ્વાભાવિકરીતે ઇચ્છા હોય છે. મા તેને વારશે, શિક્ષા કરવાની ધમકી આપશે તોપણ લાગ મળશે ત્યારે તો તે વસ્તુને હાથમાં પકડીને જોયા વગર તેનાથી નહિજ રહેવાય; પણ એક વાર બળતી સગડી ઉપર હાથ મૂકીને અગ્નિની દાહકશક્તિનો જાતિઅનુભવ લીધા પછી તે કોઇ દિવસ પણ ગરમ ચીજને હાથ નહિ લગાડે.એમા માબાપ શું કરી શકે? તેઓ બહુ તો પોતાના બાળકને તેની મૂર્ખતા અથવા અજ્ઞાનને માટે શોષવું ન પડે એવું ઇચ્છે,પણ બાળકસ્વભાવજ તેને નવા નવા અનુભવો ગ્રહણ કરવા તરફ પ્રેરી રહ્યો હોય તેને કોણ અટકાવી શકે ? માબાપ બિચારા કયાં કયા સાચવે ? ઉલટું જે છોકરાને તેમના માબાપ બહુ જાળવ્યા કરે છે અને સ્વતંત્રતા આપતા નથી, તેઓ મોટપણે છેકજ સ્વચ્છંદી બની જાય છે અને જાતિઅનુભવ લઇને ડાહ્યાં થાય છે. માબાપે તો એટલુંજ કરવાનું કે બાળક તેમની નજરહેઠળ બંધનવિના પોતાના નાનકડા જીવનને વિકસાવે; અને માબાપના ચડીઆતા જ્ઞાનનો બને તેટલો લાભ મેળવે. કુદરત તેમને શુભ માર્ગેજ પ્રેરે છે એવી શ્રદ્ધા રાખીને તેમને હદઉપરાતના જતનથી ગુંગળાવી ન નાખે. એજ પ્રમાણે જીવ અનેક જન્મમાં જીવનની વિવિધ પરિસ્થિ-

તિઓના અનુભવ લઇ નવા પાઠ શીખી પોતાના જ્ઞાનમા વૃદ્ધિ કરતો રહે છે અમુક કાર્ય કરવાથી કેટલુ નુકસાન થાય છે, અમુક રીતે જીવન ગુજારવામા કેવી મૂર્ખતા રહેલી છે, તે પ્રત્યેક જીવને વહેલુંમોડુ સમજાય છે અને દાઝેલા બાળકની માફક ભવિષ્યમા તેવા કર્મોથી દૂર રહેવાનો પાઠ તે શીખે છે. અમુક વસ્તુ તરફ સ્વાભાવિકરીતે આપણું મન લલચાતું નથી તેનુ શું કારણ? કેમકે આપણા પૂર્વના કોઇક જન્મમાં તે કાર્ય અહિતકર છે એવું આપણને સમજાઈ ગયું હશે અને તેથી શીખેલા પાઠ ફરીથી શીખવાની આપણને જરૂર પડતી નથી એની એજ વસ્તુ તરફ બીજાં કેટલાંએક માણસોનું મન બળપૂર્વક ઘસડાય છે. તેઓ મોહને વશ થાય છે અને પરિણામે દુ.ખ સહન કરે છે. જો જીવનો ઉન્નતિક્રમ માત્ર એકજ જીંદગીમા પૂરો થતો હોય તો આ બધા દુઃખો અને વીતકોનું ફળ શું? પણ વર્તમાન સમયનાં વીતકોની અસર આપણા મન ઉપર કાયમની રહી જાય છે અને તેનો લાભ આપણને ભવિષ્યમા પ્રાપ્ત થાય છે આપણે બનતાસુધી એકની એક જાતની ભૂલ બીજી વાર કરતા નથી આપણી આસપાસના મનુષ્યોનાં ચારિત્ર્ય તપાસતા આપણ-ને માલૂમ પડશે કે અમુક કામ ખોટું છે એ આપણને ચોખ્ખુ સમજાય છે અને છતા બીજાઓને તેમ લાગતું નથી.આથી ઘણાને આશ્ચર્ય પેદા થાય છે; પણ નવાઈ જેવુ કશુ છેજ નહિ. આપણે ભૂતકાળમા જે પાઠ શીખી ચુકયા છીએ, તેજ પાઠ પેલા જીવો હમણાજ શીખતા હોય છે અને તેથી કરીને જે મોહ તેમનાં ચિત્તને વશીભૂત કરે છે,તે આપણા ચિત્તને કશી અસર નથી કરતો. તેઓ પણ એક વાર આપણી વર્તમાન સ્થિતિએ આવશે ત્યારે તેમને પણ આપણી પેઠે તે વસ્તુઓપ્રતિ આસકિત નહિજ થાય.

પાછલા અનુભવોના એકત્ર સંસ્કારવડે આપણું અત્યારનું ચારિત્ર્ય ઘડાયું છે, એ સમજતા કેટલાકને અઘરૂં લાગે છે; પણ વર્તમાન જીવનનું જ ઉદાહરણ લો તમે કદાચ આ જીંદગીમા હીણપતભરેલી ભૂલો કરી હશે; તમારે હાથે નહિ કરવાના કામ થઇ ગયા હશે,તમને તેને માટે ગ્લાનિ થતી હશે અને તે બનાવો તમારા સ્મરણપટ ઉપરથી ભૂસાઈ જાય એમ તમે ઇચ્છતા હશો,પણ એ વિષે જો તમે જરાક ઉંડો વિચાર કર્યો હોત તો તમને સમજાયું હોત કે એમ થવુ અશકય છે. ભૂતકાળનુ સ્મરણ ભૂંસી નાખવું હોય તો તમારે ભૂતકાળના બનાવોમાથી મેળવેલા જ્ઞાન અને અનુભવ પણ સાથે ગુમાવવા પડે, કારણ કે જે જ્ઞાન તમે હાલ ધરાવો છો, તે એ બનાવો

માંથી તારવી કાઢેલા પાઠનું પરિણામ છે. હવે બોલો, તમારે એ અમૂલ્ય જ્ઞાન ગુમાવવું છે અને એ બનાવો બન્યા તે અગાઉ તમે જેવા અજ્ઞાન અને બીનઅનુભવી હતા તેવા બનવું છે ? તમે નાજ કહેશો; કારણ કે જો તમે પૂર્વાવસ્થા પ્રાપ્ત કરો તો જે ભૂલો તમે એકવાર અનુભવના અભાવને લીધે કરી નાખી હતી, તેની તેજ ભૂલો તમારાથી કર્યા વગર રહેવાય નહિ. આટલા-જ માટે પાછલા અનુભવોમાંથી મળેલા ડહાપણને ગુમાવવા કોઈ પણ માણસ રાજી નજ હોય. કેટલાક બનાવોનું સ્મરણ ઘણું દુઃખકર છે, તેથી તે સ્મરણનો લોપ થાય એમ ઈચ્છતી વખતે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે એ બનાવોના પરિણામની છાપ આપણા સ્વભાવની અંદર ઉંડી ઉતરી ગઈ છે; આપણા મનનો એક અંશ તેમાંથી ઉત્પન્ન થયો છે; તેથી કરીને તેનું સ્મરણ જતાની સાથે તે આપણાઅસ્તિત્વનો એક અંશ પણ જાયજ. એ રીતે એક પછી એક જુના અનુભવોના સંસ્કાર જો ભૂંસાઈ શકે તો આપણા અહીંના ખાલી ખોખાસિવાય બીજું કશું રહેવા પામે નહિ.

તમે કદાચ પૂછશો કે ભૂતકાળની જીંદગીઓના અનુભવો આપણને યાદ તો છે નહિ તો તેથી આપણને લાભ થાય છે એમ કેવી રીતે માની શકાય ? વાસ્તવિકરીતે એ અનુભવો નકામા ગયાજ નથી. તેમની વિગતો આપણે ભૂલી ગયા હઈશું, પરંતુ તેમની અસર આપણા ચારિત્ર્યની અંદર વણાઈ ગઈ છે, તેથી કરીને એ અનુભવો કદિ નકામા કહેવાયજ નહિ. આપણું ચારિત્ર્ય એકલા વર્તમાન જીવનના અનુભવોથી નહિ પણ ભૂતકાળની તમામ જીંદગીઓના અનુભવોથી ઘડાય છે. વિગતો ભલે ભૂલાઈ જવાય પણ સ્વભાવપર પડેલી અસર ચિરકાળપર્યંત રહે છે. આપણને અમુક કાર્યપ્રત્યે સ્વાભાવિકરીતે પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર હોય છે, અમુક કૃત્યની સારાસારતા આપણને અંતઃપ્રેરણાથીજ સમજાઈ જાય છે, આપણને અમુક વસ્તુતરફ પ્રીતિ હોય છે અને અમુક વસ્તુનો અણગમો હોય છે, તે સર્વનું કારણ પાછલા અનુભવોના સંસ્કારજ છે. કશું નકામુ તો જતુંજ નથી. ગતકાળના અનુભવો આપણા વર્તમાન સમયના કલ્યાણનાં બીજ છે, અને વીતેલા વખતમાંથી ભવિષ્યમાં મીઠાં ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

કેટલીકવાર એમ પણ બને છે કે આપણે અમુક પાઠ પહેલે પ્રયત્ને શીખી શકતા નથી, તેથી કરીને આપણને તે પાઠ ફરી ફરીને શીખવો પડે છે, છતાં પણ કરેલો પ્રયત્ન વ્યર્થ જતો નથી. ગત કાળમાં જે કામ થયું

કઠણ લાગતું તે આ જીવનમાં સહેલું થઇ જાય છે. આના સબંધમાં એક નાનકડી સાદી વાર્તા બહુ બધબેસતી છે:--

"એક નાનો છોકરો નિશાળે ગયો.તે બહુજ નાનો હતો માના ખોળામા પડેલા સસ્કારસિવાય બીજું કશું તેની પાસે ન હતું. તેનો ગુરુ, જેને તે પરમેશ્વર સમજતો, તેણે તેને પોતાની શાળામા સૌથી કનિષ્ઠ વર્ગમાં બેસાડયો અને કહ્યું, 'જો, તારે હિંસા ન કરવી, કોઇપણ જીવતા પ્રાણીને પીડા ન કરવી અને ચોરી ન કરવી.' હવે પેલે છોકરે હિસા તો ન કરી, પણ ચોરી કરી અને બીજાપ્રતિ ક્રૂરતા દાખવી શાળાનો સમય પૂરો થયો ત્યારે તે મોટો ભાયડો બન્યો હતો અને તેને માથે પળીઆ પણ આવ્યા હતા. ગુરુએ કહ્યું, 'તું અહિંસાનો પાઠ તો કાંઇક શીખ્યો, પણ તારા બીજા પાઠ બહુ કાચા છે. જા, કાલે પાછો આવજે.' તે પાછો બીજે દહાડે નાનો થઇને આવ્યો. આ વખતે તેને એક ધોરણ ઉપર ચડાવ્યો અને પાછો પાઠ આપ્યો:–'તારે કોઈને પીડા ન કરવી, ચોરી ન કરવી અને ઠગાઇ ન કરવી.' તેણે ચોરી તો ન કરી પણ બીજાને દુઃખ દીધું અને ઠગાઇ પણ કરી. શાળાનો સમય પૂરો થયો ત્યારે પાછો તે ભાયડો બન્યો હતો અને માથે પળીઆ પણ આવ્યાં હતા. ગુરુએ કહ્યુ:–'ચોરી ન કરવી એ પાઠ તો તને આવડયો, પણ તારા બીજા પાઠ બહુ કાચા છે; કાલે પાછો આવજે.' વળી પાછો તે નાનો છોકરો થઇને નિશાળે આવ્યો. આ વખતે વળી તેને એક ધોરણ ઉપર ચડાવ્યો.ગુરુએ પાઠ આપતાં કહ્યું:–'તારે કોઇને પીડા ન કરવી, ઠગાઇ ન કરવી અને લોભ ન કરવો.' સાંજ પડી ત્યારે તે પાછો ભાયડો બન્યો હતો અને માથે પળીઆ આવ્યા હતાં ગુરુએ કહ્યુ:–'ઠીક, તેં આ વખતે કોઇને દુ ખ નથી દીધું પણ બીજા પાઠ કાચા છે. જા, કાલે પાછો આવજે.'

આ પ્રમાણે જીવમાત્ર જન્મે જન્મે નવા નવા પાઠ શીખીને આગળ વધે છે જીવમાત્રની એકતા સમજવી અને અનુભવવી એ મોટામાં મોટો પાઠ સૌએ શીખવાનો છે એમા બીજા બધા પાઠનો સમાવેશ થઇ જાય છે. પ્રભુને માટે પ્રેમ પ્રગટે અને સૌ આત્મવત્ છે, એમ સમજાય છે ત્યારે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના મહામંદિરમાં જવાની યોગ્યતા મેળવવા સારૂ જીવને વધારે પાઠ શીખવાના અવશિષ્ટ નથી રહેતા. જીવમાત્રની એકતામાં ઉંચામાં ઉંચા વ્યવહાર અને નીતિના નિયમો આવી જાય છે. આપણે સૌ એકજ પિતાના સંતાન છીએ, એ સત્ય જે માત્ર મોઢેથી બોલાતું હતું તે હવે અનુભવસિદ્ધ

મુક્ત થવાને સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે,તે જન્મ ધારણ કરતા જીવના સંજોગો અને પરિસ્થિતિની પસંદગીની બાબતમા પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે. ઘણી-વાર આ બેઉ બળ પરસ્પર વિરુદ્ધ દિશામા જોર કરતા હોય છે, પણ તેમના છેવટના પરિણામના ઉપર નવો જન્મ લેતી વખતે જીવના સંજોગો, તેનાં સુખદુઃખ, જયપરાજય, લાભહાનિ–એ સૈાના નિર્ણયનો આધાર રહે છે. ગત જન્મમા સેવેલી વાસનાઓ, મહેચ્છાઓ અને આદતોનું બળ તે તે વાસનાઓ ઇત્યાદિની તૃપ્તિ થાય એવા સંજોગોમા જન્મ ધારણ કરવા જીવને બળપૂર્વક પ્રેરે છે. જીવ પોતે તેની જૂની ભૂખને તૃપ્ત કરવાના સંજોગ શોધે છે અને ગત કાળમા જે દિશા તરફ તેનો જીવન–પ્રવાહ વહ્યો હતો, લગભગ તેજ દિશા તરફ તેનુ વલણ હોય છે. તે પોતાના વ્યકિતત્વને વધારે પૂર્ણપણે પ્રકટ કરવાના સંજોગો પ્રાપ્ત કરવા આતુર હોય છે; પણ પેલો ભગવદંશ તેને ગમે તેમ અથડાવા દે તેમ નથી. જીવ જે જે સંજોગો ઇચ્છે છે, તે ઉપરાંત તેનામા અત્યારસુધી અસ્ફુટ દશામા રહેલી શકિતઓના વિકાસમાટે બીજા પણ કેટલાક સંજોગોની જરૂર છે, તેથી કરીને નવો જન્મ ધારણ કરતા જીવને તેણે પસંદ કરેલી દિશામાંથી જરાક જૂદી દિશા તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એક ઉદાહરણવડે આ નિયમનુ સ્વરૂપ વધારે સારી રીતે સમજાશે ધારો કે એક માણસને ધનની પ્રબળ કામના છે. આ કામનાના બળને વશ થઈને કા તો તે ધનવાન કુટુંબમા જન્મ ધારણ કરવાનું પસંદ કરશે અથવા તો ધનની પ્રાપ્તિ કરી શકાય એવી શારીરિક અને માનસિક શકિતઓસહિત અવતરવાનો સંકલ્પ કરતો હશે; પણ ધનની પ્રાપ્તિ અને સ્થૂળ ઉપભોગ એ કાંઈ જીવનું લક્ષ્ય નથી ભગવદંશ સારી રીતે જાણે છે કે આ જીવે હજીસુધી પ્રેમ અને દયાનો વિકાસ કર્યો નથી. આ બે ગુણોવગર તે કદિ પોતાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકવાનો નથી, તેથી તે જીવને તેણે પસંદ કરેલા માર્ગમાં-થી જરાક દૂર ખસેડીને તેને એવા સંજોગોમા જન્મ લેવા દે છે કે તેને ઇપ્સિત ધનપ્રાપ્તિ થાય છતાં પ્રતિકૂળ સંજોગોના ઝપાટાને લીધે કા તો તે ધન ગુમા-વી બેસે અથવા તો તેની પાસે ધનના ઢગલા હોવાને લીધેજ તેને સુખશાંતિ-ની પ્રાપ્તિ કદાપિ ન થાય.આ રીતે નિરાશા અને અશાંતિના ઔષધવડે જીવને તેના ધનલોભના મહાવ્યાધિમાથી મુક્ત કરવામાં આવે છે અને દુઃખનો અનુભવ કરીને તે પોતાના બંધુઓ તરફ વધારે અનુકંપા ધરાવતો થાય છે. આ નિયમનાં ઉદાહરણો અમેરિકા જેવા ધનાઢય દેશમાં જ્યાં ત્યાં જોવામાં

આવે છે. ધનની યથેચ્છ પ્રાપ્તિ કરવાના અત્યંત અનુકૂળ સંજોગોમાં કેટલાક જીવો જન્મે છે. એ હેતુને સિદ્ધ કરવા માટે જે જે ગુણ અને શકિતઓ જોઈએ તે સર્વની બક્ષિસ તેમને થએલી હોય છે અને વળી એ શકિતઓને વ્યકત કરવાને જે જે સંજોગો જોઈએ તે સર્વ તેમને પ્રાપ્ત થએલા હોય છે. તેઓ તેમની મનકામના પૂર્ણ કરે છે. અભૂતપૂર્વ ધનરાશિનો તેઓ સંચય કરે છે; પણ એ સઘળું છતાં—તેઓ બધા દુ:ખી, વ્યગ્ર ચિત્તવાળા અને અસંતુષ્ટ હોય છે. તેમની દોલત તેમને ગળે વળગેલા ફાંસા જેવી લાગે છે અને તેને જાળવી રાખવાની અને તેની વ્યવસ્થા કરવાની ચિંતામાં તેમના લોહીનું પાણી થઈ જાય છે. તેઓ હવે અનુભવથી સમજવા માંડે છે કે તેમણે ધન તો મેળવ્યું ખરૂં પણ એ ધનની સાથે સુખ અને શાંતિ નથી આવ્યા;ઉલટું એવું બન્યું છે કે ધનવાન થવાથી તેઓ પોતાના જાતિભાઈઓથી અલગ બની ગયા છે અને સામાન્ય સ્થિતિવાળો માણસ જે સુખનો ઉપભોગ કરે છે, તેનાથી તેઓ વંચિત રહ્યા છે. મનની વ્યગ્ર હાલતમા તેઓ બિચારા મનને હમેશા ઉશ્કેરાએલુ રાખવાના પ્રસંગો શોધતા ફરે છે કે જેથી કરીને મન નવરૂં ન પડે અને પોતાની દુ:ખી હાલત ઉપર વિચાર કરવાની તેને તક જ ન મળે. નાટકો, નૃત્યશાળાઓ, ઘોડાની સરતો એ બધી મનને રોકી રાખવાની સામગ્રીઓ છે; પણ તે છતા જે જીવ પરમશાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવાને માટેજ ઉત્પન્ન થયો છે, તે આવી વચલી દશામાં ઠરીને બેસીજ કેમ રહે? ધીમે ધીમે તેમને પોતાના જાતભાઈઓપ્રત્યેના કર્તવ્યનુ ઝાંખુ ઝાંખું ભાન થવા માંડે છે આ શું થાય છે અને તેમને કોણ પ્રેરણા કરે છે તેનું પૂરૂં જ્ઞાન ન હોવા છતા તેઓ અંતરની પ્રેરણાને વશ થઇને પાઠશાળાઓ, દવાખાના, પુસ્તકશાળાઓ, પ્રયોગશાળાઓ વગેરે લોકોપયોગી ખાતાંઓમા લાખોકરોડો રૂપીઆનું દાન કરી કાંઈક શાંતિ મેળવે છે. એમ કરતા કરતાં તેમના જીવનની અવધિ પૂરી થતા પહેલા તેમને પોતાના અંતરના ઉંડાણમા સમજાવા માંડે છે કે કરોડપતિ થયા તોપણ સાચા સુખનો સ્વાદ તેમને નથી મળ્યો. મૃત્યુ પછી આરામના કાળમા તેઓ પોતાના ગતજીવનની સમીક્ષા કરવા માંડે છે અને પોતાની માનસિક અને આધ્યાત્મિક ભાવનાઓમા નવા અનુભવથી મળેલા ડહાપણ પ્રમાણે ઘટતો ફેરફાર કરી લે છે, તેથી કરીને જ્યારે તેઓ ફરીથી જન્મ લેવાને તૈયાર થાય છે, ત્યારે મન સાથે એવો નિશ્ચય કરીને અવતરે છે, કે પોતાની જરૂરીઆત ઉપરાંત અતિશય વધારે ધનનો સંચય કરવામા શકિત

ઓનો વ્યય ન કરવો. ગતજન્મમા પ્રાપ્ત થએલા કડવા અનુભવે તેમને એક મહત્ત્વનો પાઠ શીખવ્યો હોય છે કે સુખશાતિ ધનમા તો નથીજ. એટલે હવે તેઓ સુખશાતિની શોધમાં ધનને મૂકીને અન્ય પદાર્થ તરફ વળે છે. આ રીતે તેમને જગતના પ્રત્યેક પદાર્થની અસારતા સ્વાનુભવથી સમજાય છે. આત્મા કે જે ભગવાનનો અ શ છે,તેણે આ રીતે પોતાનુ ખેંચાણુ ન કર્યું હોત તો તે માણુસની શી દશા હોત ? તે પોતાની વાસનાના જોરથી કરોડપતિ તો બન્યોજ હોત; પણુ જીદગીની એક સાકડી બાજુજ તે જોવા પામત. તેની ધનની તૃષ્ણાનો ક્ષય થાત નહિ અને તેથી તે જન્મે જન્મે પોતાના ધન-લોભને વધારતોજ જાત અને એમ કરતા કરતાં તે સ્વાર્થી, નીચ, કુટિલ અને પાષાણુ જેવા હૈયાનો દૈત્યજ બની જાત, પણુ અંતર્યામી નારાયણુ, જે જીવ-માત્રને કલ્યાણુની દિશામાજ પ્રેરે છે, તેમણે તેને એવા સંજોગોમા મૂકી દીધો કે તેને કડવા અનુભવો તો થયા, પરંતુ તેની ધનની તૃષ્ણા ક્ષીણુ થઇ ગઇ. રજસનુ એક પડ ખરી જતાં આત્માનો પ્રકાશ તેની બુદ્ધિના ઉપર વિશેષ પ્ર-માણુમા પડતો થયો અને તેની મદદથી તે સત્યની વધારે નજીક પ્રેરાયો.કેટલીક વાર જીવની અદમ્ય વાસનાઓનું બળ એટલું બધું હોય છે કે અ તરાત્માનું તેથી વિપરીત દશામાં ખેંચાણુ હોવા છતાં તે પોતાનીજ પસંદ કરેલી પરિસ્થિતિ-મા જન્મ પ્રાપ્ત કરે છે; પણુ એમ છતાંએ અંતરાત્મા તો છોડે એવો નથી. જીવ નવા જન્મમાં તેની નિરંકુશ વાસનાઓને પરિણામે આપત્તિ તરફ ઘસડાઈ જાય છે દુઃખ, નિષ્ફળતા, નિરાશા, મ દવાડ વગેરેના ઝપાટા ખમી ખમી તેનુ કઠણુ હૈયું પોચું થાય છે અને એવી હાલતમાં તે પોતાનાજ જેવા દુઃખી બંધુઓ સાથે સહાનુભૂતિ રાખવા પ્રેરાય છે.આ રીતે પણુ તેના હૃદયમાં જ્ઞાન અને વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે.કોઈ કોઈ વાર મનુષ્યના ઉપર અણુધારીવિપત્તિનું વાદળ તૂટી પડે છે, તેનું કારણુ આજ છે. તેનામાં રહેલો પ્રભુનો અ શ તેના ક-લ્યાણુને માટે તેને સારૂ એવા આકરા સ જોગો ઉત્પન્ન કરે છે આ બધું શિક્ષા કરવાના હેતુથી નહિ પણુ જીવના તરફ અત્યંત કરુણાને લઈ તેના ખરા હિત માટે પ્રભુ તેને કડવા ઓસડીઆના ઘૂ ટડા પાય છે અને આકરી પરહેજી પળાવે છે. તેને દુ ખ તો ઘણું સહન કરવું પડે છે,પણુ એ દુઃખને આપનાર પ્રભુ તેના તરફ લેશમાત્ર પણુ ક્રોધ કે વેરનો ભાવ રાખતાજ નથી, પરંતુ એક અજ્ઞાન બાળક બળતા દીવાના પ્રકાશથી મોહ પામીને તેને પકડવા જતું હોય અને તેની મા તેને વારી રાખે અને બાળક રડે, ખેંચતાણુ કરે, પછાડા નાખે તો-

પણ મા તેને દીવા ઉપર આંગળી નહિજ મૂકવા દે; તે પ્રમાણે કરુણાનિધાન પ્રભુ જીવને મૃત્યુમાંથી પરમ જીવન તરફ દોરવા પ્રયત્ન કરે છે અને જીવ જે કાંઇ કષ્ટ ભોગવે છે, તે પ્રભુની પ્રેરેલી દિશાની વિરુદ્ધ ખેંચતાણ કર્યાથીજ ભોગવે છે.

જેના આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ થયો છે, તે જ્ઞાનવાન પુરુષ તો ખરી વસ્તુસ્થિતિ જોઇ લે છે અને તેથી પ્રભુની સામે ખેંચતાણ અને ધમપછાડા ન કરતાં તે દયાળુ જ્યાં દોરી જાય અને જેવી સ્થિતિમાં રાખે તેવી સ્થિતિમાં શાંતિથી જાય છે અને રહે છે. આથી કરીને તેને પેલા અજ્ઞાની જીવને મુકાબલે બહુજ અલ્પ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે, પણ બિચારા અજ્ઞાની જીવો ખરી હકીકતથી અજ્ઞાત હોય છે,તેથી કરીને જે દયાળુ હાથ તેમને સુખશાંતિ તરફ પ્રેરી રહ્યો છે, તેની સામે ફોકટ ખેંચતાણ અને ધમપછાડા કરીને પોતાને હાથેજ વધારે સંતાપ સહન કરે છે. આપણું ધારેલું કાર્ય ન થાય, આપણને નિષ્ફળતા મળે અથવા આપણી તૃષ્ણાને તૃપ્ત કરવાનાં સાધન પ્રાપ્ત ન થાય તો આપણે ખીજવાઇ જઈએ છીએ, અધીરા બની જઈએ છીએ; પણ જો આપણે એકવાર એટલુંજ જાણી લઇએ કે આ બધું યંત્ર ફેરવનાર અંતર્યામી પ્રભુ છે અથવા આપણો પોતાનોજ આત્મા છે તો બધી વસ્તુસ્થિતિ ફરી જાય અને જે કષ્ટદાયક લાગે છે તે દિલાસાજનક થઇ પડે. હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું કે આપણે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમા હોઇએ તોપણ તે આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિને માટે ઘણાજ જરૂરના, ઉપકારક અને પરિણામે કલ્યાણકારકજ હોવા જોઇએ. આપણામાં કેટલીક અપૂર્ણતા હશે, કચાશ હશે, વધારે પડતા દોષો હશે તેમને સુધારવા માટે પ્રભુ આપણને આ ચોકઠામાં મૂકીને સરખા કરતો હશે. આપણે એક દિશા તરફ બહુ આગળ વધ્યા હોઈશું તો તે દયાળુ પિતા જરાક દોરી ખેંચીને આપણી ગતિને અંકુશમાં રાખતો હશે. જીવનના બધા નાનામોટા પ્રસંગો સહેતુકજ હોય છે. વળી આપણે આ જગતમા એકલા નથી. સૌનાં સુખદુઃખની સાથે કર્મના નિયમોમુજબ આપણાં સુખદુઃખ જોડાએલાં છે. આપણા કેટલાંક કર્મો તેમને માટેનાં હોય છે અને તેમનાં આપણે માટે હોય છે. એ કર્મો અત્યારે આપણી સંકુચિત દૃષ્ટિએ ગમે તેવા દેખાય તોપણ પરિણામે તો તેથી આપણું અને તેમનું કલ્યાણજ થવું જોઈએ.

આપણે શાંતિથી આપણા અત્યારસુધીના જીવનવિષે વિચાર કરીશું

તો આપણને પ્રતીત થશે કે અમુક બનાવોની પાછળ બીજા કેટલાક બનાવો ઘસડાઇ આવ્યા હશે અથવા તો નજીવા પ્રસંગોમાંથી મોટાં પરિણામ જન્મ્યા હશે—તે એટલે સુધી કે કોઇ કોઇવાર તો આપણા જીવનની દિશામાંજ પરિવર્તન થઇ ગયું હશે. આપણા જીવનના સૌથી મહત્ત્વના પ્રસંગોનાં મૂળ કોઈવાર છેક નજીવા કારણમા છુપાએલા જોવામાં આવશે. આજે એ બનાવોને વર્ષો પછી જ્યારે આપણે તટસ્થપણે, સમ્યક્દષ્ટિથી અવલોકી શકીએ છીએ, ત્યારે જે પ્રસંગ આપણને એકવાર દુઃખદ નિવડયો હતો, તેમાંથી આજે આપણને કેટલુંય બળ પ્રાપ્ત થએલું જણાઈ રહે છે, અથવા તો તેના વડેજ વધારે વિશાળ જીવનના દરવાજા આપણા માટે ઉઘડેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે અમુક પ્રસગ જે તે વખતે આપણને પ્રભુની નિષ્પ્રયોજન ક્રૂરતા-સૂચક દેખાતો, તેજ પ્રસગ આપણે માટે ખરેખરો જરૂરી અને સમયાનુકૂલ હતો, એમ અત્યારે આપણે જોઇ શકીએ છીએ. ચાલુ પ્રસંગોનું પણ આવું સમ્યક્ અવલોકન કરવું એ જરા અઘરૂં છે, પણ તે પછી કેટલોક કાળ વીતી જાય અને દુ.ખનું વાવાઝોડું શમી જાય,ત્યાર પછી શાતવૃત્તિથી તેવિષે પુનઃ વિચાર કરી જોતાં તેનું રહસ્ય આપણી નિરપેક્ષ દૃષ્ટિ આગળ ઉઘાડું થઈ જાય છે. ભૂતકાળના પ્રસગોનુ આવી રીતે અવલોકન કર્યાથી આપણામા એક પ્રકારની ઉડી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થશે અને તેથી કરીને વર્તમાન જીવનના દુઃખદ પ્રસગોની કટુતા અને તીક્ષ્ણતા ઓછા થઇ જશે તથા આપણા ઉપર જે કાંઈ વીતે છે અને વીતશે તે હસતેમોઢે ખમી લેવા જેટલુ આપણને ધૈર્ય પ્રાપ્ત થશે,કારણ કે આપણી ખાત્રી થઇ હશે કે એ બધુ આપણા સારાને માટેજ છે. જીવનના પ્રત્યેક બનાવને તેના ખરા સ્વરૂપમા જોવાનો અભ્યાસ પડી જવાથી કોઈ દેવદેવી ક્રોધે ભરાઇને આપણા ઉપર જુલ્મ ગુજારે છે અથવા તો આપણી ભૂલોને માટે ક્રૂરપણે શિક્ષા કરે છે,એવા ભ્રાન્તિ-મૂલક વિચાર સરી જશે અને તેની જગ્યાએ સત્ય તત્ત્વવિચાર સ્ફુરશે કે આપણા ઉપર પડતા દુ.ખો કા તો આપણાં કર્મના ફ્લ છે અથવા તો પરમાત્મા તેદ્વારા આપણામા અમુક દૈવી ગુણની ખીલવણી કરી રહ્યો છે.આવા જ્ઞાનથી મનનું સમાધાન થઇ જશે અને પરમાત્માની યોજનાની સામે વૃથા તડફડાટ ફડફડાટ ન કરતા તેના અપાર ડહાપણ અને પ્રેમમાં બાલકની માફક શ્રદ્ધા રાખી સરલ,અક્ષુબ્ધ ચિત્તે કુદરતી શક્તિનો પ્રવાહ આપણને જે દિશામાં પ્રેરે, તે દિશા તરફ આપણે વહન કરી જઇશું.આમ કરવાથી મનના નાહક બળાપા-

માંથી આપણે સહેલાઇથી બચી જઇશું અને માથાપર ગમે તેટલાં સંકટ અને સંતાપની ઝડી વરસે તોપણ જો મનથી પ્રભુને શરણુ જઇશું અને તેના દોરાવ્યા દોરાઈશું તો મુશ્કેલીઓની ગુંચો એક પછી એક ઉકલતી જશે અને વિપત્તિના નિબિડ અરણ્યમાંથી ધીમે ધીમે રસ્તો નીકળતો જશે. પ્રભુ દયાળુ છે. તેના નિયમોમાં પણ તેની દયાજ રહેલી છે. કોઇપણ જીવના ઉપર તેના ગજા ઉપરાંત દુઃખનો બોજ પ્રભુ નથી લાદતો કે ગજા ઉપરાતનો પાઠ નથી આપતો. વળી તે દુઃખ આપે છે તો સાથે સાથે દુઃખને પચાવી જવા જેટલું ધૈર્ય પણ આપતોજ રહે છે.

આ કાર્યકારણની મીમાંસા પૂર્ણ કરતાં પહેલાં, આપણો અને બીજા જીવો વચ્ચેનો સંબંધ જેનું પૂર્વે સૂચન કરવામાં આવ્યું છે,તેનું જરા અવલોકન કરી લઈએ પૂર્વજન્મોમા આપણે કેટલાએ જીવોની સાથે રાગદ્વેષના બંધનથી બંધાયા હઇશું. કોઈના તરફ પ્રેમ બતાવ્યો હશે તો કોઇના તરફ દ્વેષ કર્યો હશે આ જન્મમાં અને હવે પછીના જન્મોમાં આપણા અને તેમના હિસાબ ચોખ્ખા કરી નાખવા પડશે અને એમ કરતાં કરતાં આપણે બધાએ ઉન્નતિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાનું છે,અહીં વૈરવૃત્તિનો આવિર્ભાવ નથી; પણ જેણે જેને ઇજા કરી હોય તેને તેની પાસે એ કરેલી ઈજાના ફળરૂપે (જો જરૂર હોય તોજ) ઇજા થવીજ જોઇએ; તેવીજ રીતે કરેલી સેવાના પુરસ્કારરૂપે નહિ પણ કાર્યના ફલરૂપે જેણે જેની સેવા કરી હોય તેને તેના તરફથી સેવા મળવીજ જોઈએ. જેણે કોઇને પ્રેમથી આશ્વાસન આપ્યું હોય, કોઇના દૂઝતા ઝખમને પાટા બાંધ્યા હોય તેને તે જીવ પાસેથી કોઇ ને કોઈ રૂપમાં પ્રેમ અને સેવા મળવાંજ જોઇએ. એમ પણ ઘણીવાર બને છે કે આપણુને ઇજા કરનાર વ્યકિતનો તેમ કરવાનો ઇરાદો પણ ન હોય, તે તદ્દન નિર્દોષ હોય પણ તે છતા સંજોગો તેને અને આપણુને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકે છે કે તેનાદ્વારા આપણુને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. ઇરાદાપૂર્વક ઇજા કરનાર વ્યકિત પણ આકર્ષણુના નિયમની રૂઇએ અમુક સંજોગોમા મૂકાય છે અને આપણુને પીડા કરવાની તેના મનમા વૃત્તિ ઉદ્દભવે છે, પણ એ પીડાથી આપણુને તો લાભજ છે. કાર્યકારણુના નિયમનો ઉદ્દેશ બેઉ પક્ષનું કલ્યાણ સાધવાનો છે સત્યનું દર્શન કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોચી ગયા પછી નવા નવા પાઠ શીખવાની બહુ જરૂર નથી રહેતી, અને તેની અગત્ય ન રહેવાથી કુદરત પણ આપણુને ઘણીવાર દુઃખદ પ્રસંગોમાંથી વિનાકષ્ટે પસાર

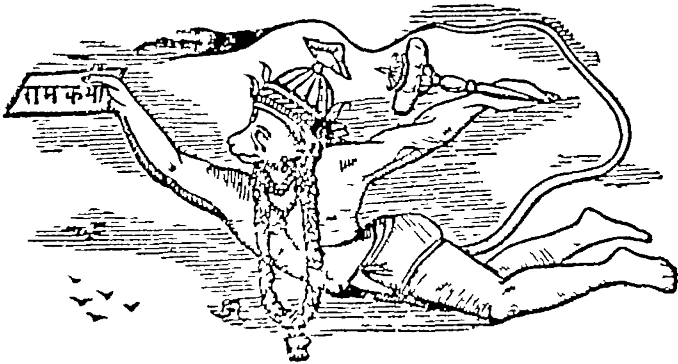
કરાવી દે છે.

ઉપર કહેલા તે નિયમના ઉદાહરણો પણ દુનિયામાં બધે જોવામાં આવે છે. એક પુરુષ કોઇ સ્ત્રીનો પ્રેમ સંપાદન કર્યા પછી પોતાની ક્ષુદ્ર મનકામના પૂર્ણ કર્યા બાદ એક જૂના રમકડાની માફક તેને ત્યજી દે છે. આ ચોક્કસ પ્રસંગમા કાર્યકારણનો કાયદો કેવી રીતે લાગુ પડે છે,તેની વિગતવાર ચર્ચા માં ન ઉતરતા જેઓ માનવજીવનના પ્રસંગોને વધારે ઉંચી ભૂમિકા ઉપરથી અવલોકી રહ્યા છે,તેમાંના કેટલાકના કહેવા પ્રમાણે પેલો વિશ્વાસઘાતી પુરુષ ત્યાર પછીના જન્મમાં તેજ સ્ત્રી સાથે બહુજ પ્રેમાવેશને વશ થશે, કારણ કે તે તેના પ્રેમનો દેવાદાર છે, પણ તે સ્ત્રીનુ હૃદય તેના તરફ આકૃષ્ટ નહિ થાય અને તેથી કરીને પ્રેમમાં નિરાશા મળવાથી જે ભયંકર માનસિક વ્યથા થાય છે, તે બધી પેલા પુરુષને ભોગવવી પડશે અને છતાં પેલી સ્ત્રી આ કાર્યમાં તદ્દન નિર્દોષ હોવા છતા, કુદરત તેની મારફતે પેલા પુરુષને શિક્ષા કરાવશે.

જેમનાપ્રત્યે આપણે એકવાર પ્રેમ રાખ્યો હશે, તેઓ આકર્ષણના નિયમાનુસાર આ જન્મમા આપણી પાસેજ હોવા જોઇએ અને તેમનો અને આપણો સંબધ ચાલુજ હોવો જોઇએ. કોઈના તરફ આપણને સહસા પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર શા કારણથી પેદા થાય છે, તે પૂર્વજન્મના સિદ્ધાંત ઉપરથી બહુ સારી રીતે સમજી શકાય છે. આપણે સુખ તથા દુઃખનો ભોગ કરવા માટે બીજા અનેક જીવોની સાથે બંધાએલા છીએ અને વખત આવ્યે કુદરતનો કાયદો તેનું કામ કર્યેજ જાય છે. તેના સપાટામાથી બચવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે સત્ય વસ્તુસ્થિતિનો અનુભવ કરવો અને પ્રભુની યોજનાના ઉચા જ્ઞાન પ્રમાણે આપણે આપણી જીવનપ્રણાલિકાની રચના કરવી કે જેથી કરીને તેની મહાન શકિતની સામે આપણે નકામી ખેચતાણ ન કરીએ અને બિનજરૂરી પાઠ શીખવાની આપણને જરૂર પણ ન પડે. કુદરતના પ્રવાહની સાથે ઘસડાવાનું તો સરજાયું છે, પણ મોજાં ઉપર તર્યા કરીશું તો વિનાકષ્ટે પસાર થઇ જવાશે,પરંતુ તરફડાટ કરીશું તો તે આપણને ડૂબાડીને યોગ્ય જગ્યાએ ઘસડી જશે અને તેમ થવાથી આપણને વિશેષ દુઃખ થશે.

અન્ય તરફ વૈર, દ્વેષ, ધિક્કાર, ક્રોધ, નિર્દયતા ઇ૦ લાગણીઓ દર્શાવીને આપણે આપણીવિરુદ્ધ કેવી બળવાન આત્મિક શકિતઓને ગતિમા મૂકીએ છીએ, તેનો વિચાર કરીએ અને ચેતીને ચાલીએ,સૌના તરફ પ્રેમ, દયા અને ન્યાયથી વર્તવાનો અભ્યાસ પાડીએ,જો કાંઇ વિપત્તિ આવી પડે તો હસતેમોઢે

તેને સહન કરીએ અને પ્રભુના અપાર ડહાપણ અને પ્રેમમાં શ્રદ્ધા રાખીએ; જે કાંઇ થાય છે તે આપણા શ્રેયને માટેજ છે એવો વિશ્વાસ કેળવીએ; આ જીવન અનંત જીવનશ્રેણીનું એક પગથિયું છે અને આપણી આગળ હજી અતિ દીર્ઘકાળ પડેલો છે; અમુક બાબતો આજે નહિ તો ભવિષ્યમાં પણ શીખ્યેજ છૂટકો છે,એમ ધૈર્ય અને શ્રદ્ધા રાખી પ્રભુ આપણા માર્ગ ઉપર જેટલો પ્રકાશ નાખે અને તેદ્વારા જેટલું સત્ય સમજાય, તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરીએ,છતાં વિપત્તિનાં વાદળાં ઘેરાય અને ધૈર્ય ડગમગે,ત્યારે સ્મરણ કરવું કે આપણે એકલા નથી, પણ વિશ્વંભર પ્રભુ અદૃશ્ય છતાં આપણું રક્ષણ કરવા આપણી પાસે ને પાસેજ છે. ॐ शान्तिः ।



खंड ३ जो—साधन अंग

अध्याय १ लो—मार्ग उपर प्रकाश

સાધકને—

ઉન્નતિને પથે પ્રયાણ કરનારા હે સાધક ! પૂર્વખંડમાં આત્માની જાગૃતિના સ્વરૂપનું સૂચન કરવામા આવ્યું હતું. તે બ્રાહ્મીસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા જેઓ ઉત્સુક હશે,તેમને માટે માર્ગ દર્શાવવાનો આ ખંડનો ઉદ્દેશ છે. જેના અહંમમત્વના પડ ખરી ગયા છે અને જેની બુદ્ધિ ઉપર આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ પડી રહ્યો છે, એવા એક ઉન્નત આત્માની આ પ્રસાદી છે. આ ખંડ માંના સૂત્રો એવા અર્થગંભીર અને વ્યાપક છે કે જૂદા જૂદા અધિકારવાળા સાધકો તેમાથી પોતાને ઉપયુકત તત્ત્વ ખેંચી શકે છે. એક વાર વાંચ્યા પછી તેને કેટલાંક વર્ષના ગાળા પછી ફરીથી વાંચી જોતાં વિશેષ અનુભવ અને પ્રગતિને પરિણામે તેમાંથી નવા નવાં રહસ્ય સમજાતાં આવે છે. જેની પાસે કાંઈક આત્મજ્ઞાનની અને સ્વાનુભવની મૂડી હોય તેમનેજ એમાથી વિશેષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેમની પાસે તેવી મૂડી ન હોય તેમને આ ખંડમાંના સૂત્રો નહિ સમજી શકાય એવા ઉખાણા જેવા લાગશે. તેમણે એ મૂડી મેળવવા યત્ન કરવો.જેમણે અગાઉથી તેવી તૈયારી કરી રાખી છે, તેઓ સાવધાનતાપૂર્વક આ માર્મિક લેખનું શ્રવણ કરે.

૧—આ સૂત્રો સૌ સાધકોમાટે લખાય છે. આવોઅને શ્રવણ કરો.

આ નિયમો બધા સાધકોમાટે લખાયા છે તેના અર્થ પણ સૌ સૌના અધિકાર અને પ્રભુએ આપેલા પ્રકાશાનુસાર અનેક થઈ શકે. અહીં અમે સામાન્ય સાધકને અનુકૂળ થઇ પડે તેવા અર્થ આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

સાધનાના નિયમ તમામ યુગમા,તમામ દેશમા અને તમામ સંપ્રદાયોમા

એકજ પ્રકારના હોઈ શકે. સત્ય એક અને સનાતન છે. પ્રાચીનકાળથી માંડીને અત્યાર સુધીમાં અસંખ્ય સાધકોએ આ નિયમોનું પાલન કરીને તેમની સત્યતાની પરીક્ષા કરી છે.

૨—"નેત્ર એ પરમસત્યને જોઇ શકે તે પહેલાં તેમાંથી અશ્રુપાત બંધ થવો જોઇએ. શ્રોત્ર તેને સાંભળે તે પહેલાં તેમની તીવ્રતા જતી રહી હોવી જોઇએ. વાણીથી તેનો ઉચ્ચાર થઇ શકે તે પહેલાં બીજાનું દિલ દુ:ખવવાની તેની વૃત્તિ નિર્મૂળ થઈ જવી જોઇએ. સાધક તેના ચરણ પાસે બેસી શકે તે પહેલાં તેના પગ જિગરના રુધિરથી ધોવાઇને પાવન થયા હોવા જોઇએ."

નેત્ર અબાધિત આંતર્દૃષ્ટિથી તે પરમ સત્યનું દર્શન કરી શકે તે પહેલાં અપમાન, નિંદા, કટુ ભાષણ, મિથ્યા દોષારોપણ, કડવી ટીકા, રુક્ષ વ્યવહાર, પરાજય, નિષ્ફળતા અને નિરાશા—જેનો અનુભવ લોકોની સાથેના વ્યવહારમાં સૌ કોઇને થાય છે—તેનાથી થતા ઉદ્વેગ અને ક્ષોભ શાંત થઇ જવા જોઇએ. માનાપમાન, સ્તુતિનિંદા, લાભ અને હાનિ—એ સૌના પ્રતિ સમાન અને [illegible] દૃષ્ટિ રાખવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થવી જોઈએ. સાધકનું હૃદય કઠણ પથ્થર જેવું થઈ જવું જોઈએ એવું કહેવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી. હૃદયની કઠિનતાને આ આત્મવિદ્યામાં સ્થાન નથી. વ્યવહારમાં હોઇએ ત્યાંસુધી આ[illegible] ભૂમિકામાં જીવન વ્યતીત કરનારાં મનુષ્યોની સાથે સંબંધમાં [illegible], તેથી ખાસ કરીને જેઓ ઘણીજ કોમળ લાગણીવાળા છે, તેમને આવા સંઘર્ષણોથી ઘણુંજ સોસવું પડે છે. એવે પ્રસંગે જો સાધક [illegible] દ્વેષ, અપમાન અથવા તિરસ્કારનો પ્રતીકાર કરવા તત્પર થાય, નિંદા અને દ્વેષના બદલામાં તેવાજ તામસિક ભાવોનું પ્રતિવમન કરતો થાય તો [illegible] રજસ્તમસ્‌ની જાળમાં ગૂંચાઇ જશે. ઉપર કહ્યાં તેવા [illegible] સંતાપમાંથી બચવાનો ઉપાય માત્ર એજ છે કે તેણે પોતાની [illegible] ભૂમિકાથી વધારે ઉંચે લઈ જવી અને મનથી ઉંચેના પ્રદેશમાં એટલે આત્મામાં રમણ કરતા થવું. એનો અર્થ એવો નહિ કે સાધકે સંસારને [illegible]. અને [illegible] પણ કહીએ છીએ કે વિવેક, વૈરાગ્ય વગેરે [illegible] પૂરેપૂરા પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં જો કોઈ સંસારનો ત્યાગ કરવાનું [illegible] કરશે, તો કુદરત તેને તેટલા બાકી રહી ગએલા પાઠ શીખવા માટે [illegible] ફરીથી [illegible]. સાચી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તો એવી

આદર્શ રજૂ કરે છે કે જ્ઞાની રોજના વ્યવહારમા પૂરેપૂરો રચ્યોપચ્યો રહેલો હોય–અરે ! અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓનો નેતા હોય–છતા એ સર્વ તોફાન અને ધમસાણુથી ઘણા ઉચ્ચ પ્રદેશમા તે હમેશા સ્થિત રહે છે, વસ્તુઓને અને બનાવોને તેમના ખરા સ્વરૂપમાં જોઈ લે છે, ધન, કીર્તિ, મોટાઇ, આગેવાની એ સર્વ વસ્તુઓને માટે મચી રહેલી હરિફાઈ તેને નાના બાળકોની બાલીશતાભરેલી સ્પર્ધા જેવી દેખાય છે, એ રમતમા પોતે પણ સામેલ થાય છે; પણ એ રમત છે એમ જાણીનેજ. આમ હોવાથી તેને જગતના આઘાત-પ્રત્યાઘાત નથી લાગતા, તે પારકા અને પોતાના જયપરાજય બેઉમા સરખી રીતે આનદ પ્રાપ્ત કરે છે, સસારની રમતમા તેને થપ્પડ વાગે છે તોપણ તે તો જીવનને તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોતો હોવાથી હસીજ કહાડે છે; ગ્લાનિ અને ખેદ તેને હોતાંજ નથી. રમતની હારજીતમા ખેદગ્લાનિ થાયજ કેમ ? નજીવી વસ્તુઓને માટે ખેંચતાણુ કરતા માણુસોને જોઇ તે હસે છે; કારણુ કે જે વસ્તુઓની પાછળ તેઓ જીદગી બરબાદ કરી નાખે છે, તે વસ્તુ ક્ષુદ્ર રમકડા જેવી છે, એમ જાણુનાર હસે નહિ તો શું કરે ? આ કલ્પનાજનિત, અસત્ય, કે ભ્રમિત ખ્યાલ નથી. સસારના કોલાહલમાં રહેતા છતા કેટલાએ જ્ઞાની પુરુષો સત્યનું દર્શન કરીને જગતમા નિરપેક્ષ તટસ્થભાવે રહેવા લાગ્યા છે. તેઓ બહારથી સામાન્ય સસારાસકત જીવોના જેવાજ દેખાય છે; પણ તેમના અંતરમા અપાર શાંતિ વસી રહી હોય છે. સંસાર અતિ તુચ્છ હોવા છતાં ઉત્ક્રાન્તિક્રમમાં તેની પણ જરૂર છે, એમ તેઓ જાણુતા હોય છે. ઉન્નતિને પથે પ્રયાણુ કરનાર ધૈર્યવાન અને સંયમી હોય છે. મનની લાગણીઓ તેના કાબુમાં આવી ગએલી હોય છે. તેનું મન હમેશા શાત અને અક્ષુબ્ધ રહે છે સૂત્રમાં જ્યા "અશ્રુ" શબ્દ વાપર્યો છે, ત્યાં તે શબ્દ તેના સ્થૂળ અર્થમા લેવાનો નથી. એવાં અશ્રુ તો કોઇ વખતે નીકળી પણ જાય, પરંતુ અશ્રુ ટપકતા હોય ત્યારે પણ મુખ ઉપર તો હાસ્યજ હોય. સૂત્રકારનો હેતુ આંસુની પાછળ રહેલી મનોવ્યથા ઉપર કાબુ મેળવવાનો છે. જગતમા રડવા જેવું, ખેદ કરવા જેવું કશું છેજ નહિ, એવું મનથી સમજાઇ જાય અને મન સદા પ્રસન્ન રહે તો ઘણું છે

એમાથી તાત્પર્ય એટલું ગ્રહણુ કરવાનું છે કે જીવનના સારામાઠા પ્રસગોથી ચિત્ત ડોલાયમાન થાય નહિ અને આપણુા સત્યસ્વરૂપને આપણે ઓળખીએ.હુ નિર્વિકારી,નિર્વિકલ્પ આત્મા છું,એવું વારંવાર મનન કરવાથી રાગદ્વેષ-

ના આઘાતની અસર નહિ થાય. ચારે દિશાએથી વાદળનાં ઘનપટલ ઘેરાય પણ તેથી જેમ સૂર્ય પેાતે કદિ ઝાંખેા પડતેા નથી, તેવીજ રીતે સુખદુઃખનાં વાદળા ભલે ચાલ્યાં આવે, જામે અને વિખેરાઈ જાય પણ તેથી આત્માને કશેા વિકાર થતેા નથી;એ સત્યનેા પાકેા અનુભવ કરવેા.

જે નેત્રની બાબતમાં કહ્યું તેજ શ્રેાત્રની બાબતમાં પણ સમજી લેવું. કાન સાંભળી ન શકે એટલે કાનદ્વારા જે આઘાતપ્રત્યાઘાતેા મનને થાય છે તે શમી જાય,ત્યારેજ તે સંસારના કેાલાહલના બેસૂરા ધ્વનિરહિત સત્યનું શુદ્ધ સંગીત સાભળી શકે. સાધકે પેાતાની ઉન્નતિ એટલે સુધી તેા કરેલી હેાવીજ જોઇએ કે કાનને અપ્રિય લાગે એવાં કડવા ઝેર જેવાં વચન તે સાભળે અને તે છતાં પેાતે પેાતાના કેન્દ્રમાં સ્થિર હેાવાથી તે તેા સદા હસતેાજ હેાય.નિંદા,મિથ્યા દેાષારેાપણ,કટુવચન અને રુક્ષવ્યવહાર એ સર્વને પચાવી જવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવવું જોઇએ કે જેથી કરીને એવા પ્રસંગેામાં તે પેાતાના કેન્દ્રથી ચલિત ન થાય જે સત્યેા પેાતાને અત્યંત પ્રિય હેાય, જેમને પેાતે અતિ પવિત્ર માનતેા હેાય,જેને તે ઇષ્ટદેવ માનતેા હેાય તેની નિંદા, તિરસ્કાર અને મશ્કરી થાય છતા તે અક્ષુબ્ધચિત્તે સઘળું સાંભળી રહે,કારણ કે જેઓ અજ્ઞાની છે તેઓ પેાતે જેનેવિષે બેાલે છે તેનેાવિષે કશું જાણુતા નથી અને સમજતા નથી તેા તેમના બેાલવાથી ગુસ્સે શામાટે થવું ? જેઓ(સ્વભાવે)બાળક જેવા છે, તેઓ ઘડીમા હસે અને ઘડીમાં લડી પડે તથા ગાળેા દે.તેમનેા સ્વભાવજ એવેા છે. તેમને માટે તે સારૂં હશે. એજ રીતે તેઓ એક દિવસ આગળ વધશે અને તેઓ પણ તમારી માફક આધ્યાત્મિક જાગૃતિના ઉષઃકાળની મનેાવ્યથા અનુભવતા થશે. તમે પણ એકવાર તેમના જેવા હતા. "એક કાને સાંભળીને બીજે કાને કહાડી નાખવું" એ કહેવત પ્રમાણે વર્તતા શીખેા કે જેથી કરીને કેાઇ ગમે તે બેાલે તેાપણ તે શબ્દેાની અસર ઠેઠ અંતઃકરણસુધી ન પહેાચે. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશેા ત્યારે સત્યનું શ્રવણ કરવા માટે તમારા કાન લાયક થશે અને ત્યારેજ ગુરુનેા ઉપદેશ અંતરમાં ઉતરી જશે. જે માણસે નિંદા, ચાડી, અસત્ય વચન, કટુ ભાષણ વગેરેથી બીજાના દિલને દુભવવાની આદતને જીતી નથી, તે કદિ પણ મહાત્માઓના પવિત્ર વાતાવરણમા પ્રવેશ કરી શકતેા નથી તેની પ્રાર્થનાનેા અવાજ પરમાત્માના ચરણમા પહેાચે તે પહેલા તેની વાણીમાથી કટુ ભાષણ,નિંદા, ચાડી વગેરે દેાષેા ટળી જઇને નિર્મળતા આવવી જોઇએ. આગળ વધેલેા સાધક ખાસ જરૂર હેાય ત્યારે બીજા-

ને કદાચ પસંદ ન આવે એવી સાચી વાત પણ બોલી નાખે છે; પણ તેની કહેવાની રીત જૂદાજ પ્રકારની હોય છે જાણે પોતાના સગા ભાઈને પ્રેમ-સહિત તેની ભૂલ બતાવતો હોય તેમ નરમાશ અને પ્રેમથી તે સત્ય હકીકત જાહેર કરે છે અને તે વખતે 'હું તારાથી વધારે શાણો છું.' એવી અભિમાન-ભરી ભાવનાની તેનામાં ગંધ પણ નથી હોતી. બીજાઓના દોષ જોયાથી તેમને માટે તેને ભારે કરુણા ઉત્પન્ન થાય છે અને એ કરુણાથી પ્રેરાઈને તેને મદદ કરવા માટે—તેને ભૂલ કરતો બચાવવાને માટેજ તે ચેતવણી આપવા પ્રવૃત્ત થાય છે. મને બીજાએ કડવું વચન કહ્યું માટે હું પણ તેને તેવું તીખું તમતમું વચન સંભળાવી દઉં,એવી ક્ષુદ્ર ભાવના તો શું પણ તું મારાથી જૂદો છે,એવો વિચાર પણ તેના ઉદાર દિલમાં પ્રવેશ નથી કરી શકતો. કટુતાની સામે કટુતા દેખાડવાની જૂની ટેવોને તો જૂનાં, સાંકડા થઈ પડેલાં વસ્ત્રની માફક આગળ વધેલો સાધક બાજુએ મૂકી દે છે. હવે તેને તે ધારણ કરી શકતો નથી. તેને માટે તે છે પણ નહિ.

"સાધક તેના ચરણ પાસે બેસી શકે તે પહેલાં તેના પગ તેના જીગરના રુધિરથી ધોવાઈને પાવન થએલા હોવા જોઇએ."

માર્ગઉપર પ્રથમ પદારોપણ કરનાર સાધકને આ કાયદો કંપાવી મૂકે એવો આકરો છે. "જીગર" શબ્દના ખરા અર્થની સમજણને અભાવે ઘણા સાધકો અવળે માર્ગે ચડી જાય છે. તેઓ "જીગર" ને પ્રેમના અર્થમા સમજે છે; પણ સાચો અર્થ એવો નથી. અધ્યાત્મવિદ્યા સત્યપ્રેમનું ખૂન કરવાનો કદિ ઉપદેશ આપેજ નહિ. હકીકત તો એવી છે કે પ્રેમ તો મનુષ્યની એક ખાસ વિશિષ્ટતા છે અને જેમ જેમ સાધક આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ તેના પ્રેમની સીમા વધતી જાય છે અને એમ કરતાં કરતા તેનો પ્રેમ વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે. અહીં "જીગર" શબ્દ લાગણીઓને માટે વાપરેલો છે. જેનો નિરોધ કરવાનો છે તે પ્રેમ નહિ પણ ક્ષુદ્ર વાસનાઓ અને પાશવવૃત્તિઓ છે. આ બેઉ પ્રકારની લાગણીઓના સંસ્કાર આપણા મનમા એવા જડ ઘાલી બેઠેલા છે, આપણા સ્વભાવની સાથે એવા વણાઈ ગયા છે કે તેમને દૂર કરતાં જીગરની નાડીએ નાડીઓ અને તંતુએ તંતુ તૂટી જાય છે અને જાણે આપણે આપણા જીગરને છોડીને ફેંકી દેતા હોઇએ તેટલું દુઃખ થાય છે. જૂની પાશવવૃત્તિઓને એક પછી એક ચૂટી ચૂટીને અળગી કરતા જઇએ છીએ તે વખતે એટલી મનોવ્યથા

થાય છે, કે સૂત્રમા કહ્યા પ્રમાણે જીગરના ખૂનથી આપણા આધ્યાત્મિક પગ ધોવાઇને પાવન થાય છે, એ વાસ્તવિકરીતે સત્યજ છે. જે ભૂમિકા ઉપરથી ખરી વસ્તુસ્થિતિનું દર્શન થઇ શકે છે, તે ભૂમિકાએ પહોચતાં સુધીમાં હૃદયની તમામ મીઠી અભિલાષાઓ, વાસનાઓ, જૂની આદતો, રીતરિવાજો, મનમાં ઘર કરી બેઠેલી માન્યતાઓ, વારસામા મળેલી ખોટી ટેવો અને અભિપ્રાયો, સ્વભાવગત લક્ષણો, જૂની પાશવવૃત્તિઓ—એ સર્વને પકડી પકડીને હૈયામાંથી બહાર ફેંકી દેવાની છે. તેમ કરતા શરૂઆતમા શંકા અને પછીથી ભારે સંતાપ સહન કરવા પડે છે. એકલી ક્ષુદ્ર વાસનાઓને બહિષ્કૃત કરવાની છે,એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક માન્યતાઓ જેમને અતિ પવિત્ર અને પ્રિય માનવાની આપણને બાળપણથી આદત પડી હોય પણ જે ઉંચી અધ્યાત્મવિદ્યાના શુદ્ધ પ્રકાશમા છેક બાળકની ગાંડી કલ્પના જેવી લાગે, તેમને પણ હૈયામાથી ઉખેડી નાખવાની છે. જૂની ટેવનું એટલું પ્રાબલ્ય છે કે આપણે જાણીએ અને જોઇએ કે અમુક માન્યતાઓ ખોટી છે તોપણ તેમનો વિચ્છેદ થતા નેત્રમાથી અશ્રુ અને જીગરમાંથી ખૂન ટપકે છે. સાધનમાર્ગમા આગળ વધતા એક આકરી કસોટીનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. વહાલામા વહાલા સોબતીઓના વિચાર અને વર્તનથી જૂદા પડીને તેમને તેમના માર્ગે જવા દઇને સાધક નવા અપરિચિતમાર્ગ ઉપર પદારોપણ કરે છે. આ કાંઇ ઓછું સંતાપજનક છે ? વળી નવે માર્ગે થોડીક પ્રગતિ કર્યા પછી સાધકને મનથી એકલાઅટુલાપણાનું જ્યારે ભાન થવા લાગે છે, તે પ્રસંગની શી ભયાનકતા ! માનસિક અને આત્મિક દૃષ્ટિએ જગતથી પોતે છેકજ જૂદો પડી ગયો હોય અને પોતાના મનના વિચાર અને મુશ્કેલીઓ પારખનાર, દિલાસો દેનાર આખા જગતમા જાણે કોઇજ ન હોય એવી હૃદયને વિદારી નાખે એવી નિરાધાર માનસિક મનોદશા કે જેના ખ્યાલથી કેટલાએ નવા સાધકો હેબતાઈ ગયા છે, એ બધી અવસ્થાઓ જીગરનું ખૂન રેડવા જેવી દુઃખદ છે, અને ત્યાર પછી પણ શું ? જીવનના મહાપ્રશ્નો તમારી નજર આગળ તરવરતા હોય અને તમારી આસપાસના મનુષ્યો ખાઇ પી, લડીઝગડીને જીંદગીની બરબાદી કરી રહ્યા હોય, અજ્ઞાનના ઓથારમાં તેમની આત્મિક દૃષ્ટિ સ્તબ્ધ બની ગઇ હોય, કોઇ તમારૂં કથન સાંભળે નહિ અને સાંભળે તો સમજે નહિ,જગતનો પ્રવાહ એક દિશામાં અને તમારી ગતિ તેથી ઉલટીજ દિશામા; આ બધું કાંઈ ઓછું ત્રાસજનક છે ? જગતના દુઃખ

અને સંતાપનું તીવ્ર દુઃખદ જ્ઞાન,તેનું રહસ્ય ઉકેલવાની શકિતની ઉણપ,લોકોના દુઃખ જોઇને દિલમા પ્રકટતી દયા અને તેને ફેડવાની શકિતનો અભાવ–આ બધા સાધકના હૃદયને વલોવી નાખે છે.સામાન્ય મનુષ્ય સુખી છે, કેમકે તેની દૃષ્ટિ બંધ છે અને આ બધી વસ્તુઓને તે જોઈ શકતો નથી. જાગૃત થએલો સાધક તો બધુ જોઇ જોઇને અંતરમા સળગી જાય છે.આ રીતે પોતાના જીગરના રુધિરથી જેના આત્માના પગ ધોવાઈને પાવન થયા છે,તેનાંજ નેત્ર (આંતર્દષ્ટિ) આત્મિકસત્યના દર્શન કરી શકે છે, તેનાજ કાન તે સત્યનું શ્રવણ કરી શકે છે,તેનીજ વાણી બીજાઓને તે સત્યનું શ્રવણ કરાવવા અધિકારી બને છે અને પોતાથી આગળ વધેલા મહાપુરુષોની સાથે સંભાષણ કરવાને યોગ્ય થાય છે. એવો સાધકજ ટટાર ઉભો રહીને મહાત્માઓના તેજસ્વી મુખમંડલ સામે જોઇ શકે છે; કારણ કે હવે તેને જીવનનું રહસ્ય સમજાઇ ગયું હોય છે; માનવજીવનને લગતા કોયડા ઉકલી ગયા હોય છે, તેને પોતાના સાચા અસ્તિત્વનું ભાન થયું હોય છે અને " હું સત્ છું " એવું તે હવે સમજપૂર્વક કહી શકે છે તે દુઃખને પગતળે કચરીને ઉભો થએલો હોય છે અને રાગદ્વેષ વગેરે દ્વન્દ્વોને જીતીને તેનાથી પર થયેલો હોય છે હે નવીન સાધક ! આ સૂત્રમાથી ઉદ્ભવતા આવી જાતના વિચારોને હૃદયમા ધારણ કરીને તેનું નિદિધ્યાસન કરજે એટલે એ વિચારો તારા હૃદયમા મૂળ નાખશે અને તેમના ફળફૂલથી તારૂં જીવન સૌરભમય બની જશે.

૩–" મહેચ્છાઓનો નાશ કર. "

" જીવનની લાલસાનો નાશ કર. "

" સુખની કામનાનો નાશ કર. "

" મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહેજે.જીવનને વળગી રહેનાર જેટલોજ જીવન તરફ આદરભાવ રાખજે. સુખને માટે જીવનારાઓના જેટલોજ સુખી રહેજે. "

ઘણીવાર આધ્યાત્મિક સત્યો અવળવાણીમા ગુંથેલા જોવામા આવે છે. તેમા જે વિરોધ દેખાય છે,તે જોનારની દૃષ્ટિની ખામી સૂચવે છે. વધારે ઉંડો વિચાર કર્યાથી આવા ભેદી વાકયોમા રહેલું રહસ્ય સ્ફુરી આવે છે. " આએ સત્ય છે અને પેલુ એ સત્ય છે" " તે છે પણ ખરૂ અને નથી પણ ખરૂં " તેના જેવી વાત છે. આપણી સાકડી દૃષ્ટિથી સત્યની એકજ બાજુ દેખાય છે, તેથી વિરોધનો ભાસ થાય છે, પણ અનંતતાની દૃષ્ટિથી બધી બાજુઓ એક-

સામટી નજરે પડે છે ત્યારે કશું વિરોધ જેવું રહેતું નથી.

ઉપર ટાંકેલાં ઉપદેશવચનમાં પણ પરસ્પર વિરોધ જેવું દેખાય છે અને તેથીજ ઉતાવળથી વાંચનારાઓ તેને નહિ સમજાય એવું ગણીને બાજુએ મૂકે છે; પણ વિવેકથી વાંચનારને તેમાં કશું વિરોધ જેવું લાગતું નથી. આવા સૂત્રોને વિચારવાની બે રીત છે. એક તો વ્યાવહારિક દૃષ્ટિ અને બીજી પારમાર્થિક દૃષ્ટિ. બેઉ રીતે આ ઉપદેશવચનને તપાસીશું તો કશું વિરોધ જેવું જણાશે નહિ.

" મહેચ્છાઓનો નાશ કર. " સામાન્ય વાચક તો આ સૂત્ર જોતાંજ ડરી જાય છે અને કહે છે કે આવા ઉપદેશથી તો મનુષ્ય નિઃસત્ત્વ અને નિર્માલ્ય બની જાય; કારણ કે દરેક મહાન કાર્ય તરફ મનુષ્યને પ્રેરનારૂં બળ તેની મહેચ્છામાથીજ ઉદ્ભવે છે, વળી પાછું એજ સૂત્રમાં તેથી ઉલટુંજ નજરે પડે છે. "મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહે." આ શું ? આવાં માર્મિક વચનોનો અર્થ તારવી કહાડવા જેટલી આત્મિકદૃષ્ટિ ઉઘડી ન હોય ત્યાસુધી ભારે ગુંચવાડો ઉભો થાય છે; પણ બેઉ સત્ય છે. આએ સત્ય છે અને પેલુંએ સત્ય છે. તેમની વચ્ચે કશો વિરોધ નથી. પહેલા સૂત્રમા જેને મહેચ્છા કહેવામાં આવી છે,તે મહેચ્છા એટલે મિથ્યા મોટાઈનો લોભ, સ્વાર્થ સાધવાનો લોભ, પોતાના માર્ગમા આડે આવતા સર્વને કચરી છુંદીને સૌના ઉપર સરદારી ભોગવવાનો લોભ. આવા પ્રકારની મહેચ્છા તે તો સાચી મહેચ્છાની ખોટી નકલ છે અને મનની અસામાન્ય રોગી હાલત છે.જેમ કુદરતી ક્ષુધા અને તૃષાને બદલે માણસને ભાતભાતની વસ્તુઓ ખાવાપીવાની લાલસા થાય છે,જેમ ઠંડી અને ગરમીથી શરીરનુ રક્ષણ કરવા સારૂ વસ્ત્ર પહેરવા જોઇએ, તેને ઠેકાણે શરીરની શોભા બતાવવા સારૂ તરેહ તરેહના કપડાની ટાપટીપ કરવામા આવે છે, વસવાને માટે એક આશ્રયસ્થાન જોઈએ તેને ઠેકાણે જેમ મોટામોટા મહેલો બાંધી પોતાના ઉપર તથા બીજાના ઉપર બોજા લાદવામા આવે છે, પ્રજોત્પત્તિને માટેજ સ્ત્રીપુરુષનો પવિત્ર સંબંધ કુદરતે નિર્માણ કર્યો છે, તેને ઠેકાણે જેમ શૃંગારવૃત્તિ બહેકી જવાથી વિષયોન્મુખતા જોવામાં આવે છે; તેજ પ્રમાણે શુભ અને નિષ્કામ કર્મ કરવાની મહેચ્છા જે પરમ ઉપકારક છે, તેને બદલે તેનુ ઉપર કહ્યું તેવુ કૃત્રિમ અને ભયાનક સ્વરૂપ વર્તમાન સમયમા જોવામાં આવે છે. આવી વિકૃત મહેચ્છાવાળો માણસ આગળ વધવા માટે ગાંડો બની જાય છે. તે

એમ સમજે છે કે જે વસ્તુઓની પ્રાપ્તિમાટે હું ધમપછાડા કરી રહ્યો છું, તેનાથી મને સુખ મળશે; પણ ઇન્દ્રવરણાના ફૂલના જેવી તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરીને તે નિરાશ થાય છે; કારણ કે જગતની કોઈપણ વસ્તુમાંથી સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકે એમ છેજ નહિ. તે પોતાની ઉત્પન્ન કરેલી વસ્તુઓની સાથે બધાઈ જાય છે અને તેમનો સ્વામી મટીને દાસ બને છે. નાણું જે પોતાને માટે તથા અન્યને માટે અન્નવસ્ત્ર વગેરે જરૂરી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાનું સાધનમાત્ર છે, તેને જીંદગીનું લક્ષ્ય માની બેસે છે. ધન-ઉપર તેનો અપરિમિત મોહ ઉત્પન્ન થતાં તે કંજુસ બનીને પોતાના અંતરના સઘળા ઉદાર ભાવોને ચીમળાવી નાખે છે, અથવા તો પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા સારૂ, અભિમાનની વૃત્તિને તૃપ્ત કરવા સારૂ, પોતે બીજાના કરતાં મોટો છે એવું જગતને જણાવવા સારૂ અને સૌની સરદારી કરવા સારૂ સત્તાની ઉપાસના કરે છે. આ બધી બાબતો જેનો સામાન્ય મનુષ્યને ઘણો મોહ હોય છે,તે જ્ઞાનીને મન નાના બાળકના રમકડા જેવી તુચ્છ અને માલવગરની હોય છે. સાચી પ્રગતિ કરવાની તૈયારી કરવી હોય તો આ બધી વસ્તુઓના મોહ કરતાં વધારે ઉચે દૃષ્ટિ કરતા શીખવું જોઇએ ખોટી કૃત્રિમ મહેચ્છાવાળો મનુષ્ય પોતાના સ્વાર્થની સિદ્ધિને માટે પ્રવૃત્તિ આદરે છે. પરિણામે તે નિરાશ થાય છે. જે માણસ અસ્થિર વસ્તુના પાયા ઉપર પોતાના મનોરથના કિલ્લા રચે, તેને નિરાશા ન મળે તો બીજુ શું મળે ?

ચાલો, હવે એજ સૂત્રની બીજી બાજુ તપાસીએ. ત્રીજુ સૂત્ર શું કહે છે ? “ મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યકિતની માફક કામમા પ્રવૃત્ત રહેજે ” બરાબર છે. આ રીતે કામ કરનાર પણ ઉપર કહેલા માણસના જેવોજ બહારથી દેખાશે, પણ એ દેખાવ માત્ર બહારનોજ છે. લોભી માણસ તો કુદરતથી વિરુદ્ધ વ્યકિત છે. જે માણુસ કર્મની ખાતરજ કર્મ કરે છે; પોતાનામા રહેલી કર્મ કરવાની શકિતને વશ થઇને જે કર્મ કરે છે, નવું ઉત્પન્ન કરવાની સ્વાભાવિક વૃત્તિ ઇશ્વરે સર્વમા મૂકેલી છે, તેની પ્રેરણાથી અને તેને પૂર્ણપણે વ્યકત કરવાની સ્વાભાવિક ઈચ્છાથી જે કામ કરે છે, તેજ ખરેખરો કર્મવીર છે. એવીજ રીતે કામ કરનાર વ્યકિત પેલા કરતાં વધારે સુંદર અને વધારે સ્થાયી કાર્ય કરી શકે છે તે ઉપરાત તેને પોતાના કામમાંથી એક પ્રકારના સુખનો અનુભવ થાય છે નવું ઉત્પન્ન કરવાની શકિત એ પ્રત્યેક મનુષ્યમા રહેલો દૈવી અંશ છે અને જ્યારે જ્યારે તેની અભિવ્યકિત થાય છે,ત્યારે ત્યારે તેના

દ્વારા એક પ્રકારના આનંદનું આસ્વાદન થાય છે. એવા પુરુષને હાથે મોટાં કાર્ય થાય છે. જ્યાસુધી તે નિષ્કામકર્મના ઉચ્ચ આદર્શને વળગી રહેશે, ત્યાસુધી તેને પતનનો લગારે ભય નથી; તેના આનંદને ખંડિત થવાનો સંભવ નથી; પણ આ રીતે તે જેમ જેમ એક પછી એક કાર્યમા વિજય મેળવતો જાય છે, તેમ તેમ તે ભારે પ્રલોભનોથી ઘેરાય છે અને જો તેમાના એકાદને તે વશ થઇ ગયો તો પાછો જ્યાંથી ભૂલ્યો ત્યાથી ફરીથી ગણવા કુદરત તેને પુનઃ સંસારમા પ્રવેશ કરાવશે.

પ્રત્યેક મનુષ્યને સંસારમાં કાંઈ ને કાંઈ કામ કરવાનું તો હોય છેજ. જે કામ કરવા પોતે નિયુકત થયો હોય તે કામ તેણે સારામા સારી રીતે, પ્રસન્ન મનથી અને પોતાની સઘળી શકિતનો તેમા ઉપયોગ કરીને કરવું જોઈએ. વળી કોઈ પણ કામને વધારે સારી રીતે પૂર્ણ કરવાની તેનામા જે અંતર્વૃત્તિ રહેલી છે, તેની પ્રેરણાનુસાર કામ કરીને બીજાઓના કરતા વધારે સારૂં કામ કરી બતાવવું અને તે પણ હું બધાના કરતાં વધારે સારૂં કામ કરી શકું છુ એવું બતાવવાના હેતુથી નહિ પણ જગતને વધારે સારા કામની જરૂર છે માટેજ હું આટલી નજીવી સેવા અર્પણ કરૂં છું એવી વૃત્તિથી કામ થવું જોઈએ.

ખરી અધ્યાત્મવિદ્યા માત્ર નાસાગ્ર દૃષ્ટિ કરીને ધ્યાનમગ્ન થઈને બેસીજ રહેવાનો ઉપદેશ નથી આપતી. તેનું તો એવું કથન છે કે જગતની પ્રગતિમાં પોતાનો હિસ્સો આપવો એ પ્રત્યેક મનુષ્યની ફરજ અને હક્ક છે, અને જે કોઇ વ્યકિત અમુક કાર્ય અગાઉ જેવું થતું હતું તેના કરતાં વધારે સારૂં કરી બતાવે છે, તે ધન્યવાદને પાત્ર છે અને જગત તેનું આભારી છે. ઈશ્વરે દરેક સ્ત્રીપુરુષમાં કાંઈક નવુ ઉત્પન્ન કરવાની વૃત્તિ મૂકેલીજ છે અને તે વૃત્તિને કર્મદ્વારા અભિવ્યકત કરવી, એવું અધ્યાત્મવિદ્યાનું શિક્ષણ છે. તે એમ પણ માને છે કે **કોઇપણ પ્રકારનું લોકોપયોગી કામ જીવનનું એક અંગ ન બની જાય ત્યાંસુધી મનુષ્યજીવન સર્વાંગે સંપૂર્ણ ન કહેવાય.** કોઈપણ બુદ્ધિપ્રધાન કાર્યમા પ્રવૃત્ત થવાથી આત્માની જાગૃતિમા સહાયતા મળે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમ થવાની બહુ જરૂર છે પોતાના કામમાં બુદ્ધિ પરોવ્યા વગર મૂર્ખની માફક કેવળ પરિશ્રમ કરવામાં કામની ખરી ખુબી નથી આવતી, પણ કામ ગમે તેવું સાદું હોય તોપણ તેને બુદ્ધિપૂર્વક હાથમા લેનાર માણસ તેને પહેલાના કરતા વધારે સારી રીતે કરી બતાવવાની હિકમત શોધી કહાડશે અને તેમ કરીને જગતના જ્ઞાનભં-

ડારમા વૃદ્ધિ કરશે.અધ્યાત્મવિદ્યા તો સાચી મહેચ્છાનો અને શુદ્ધ કર્મયોગનોજ બોધ આપે છે. “ મહેચ્છાનો નાશ કરો ” અને “ મહેચ્છાપૂર્ણ માણુસની માફકજ કામમા પ્રવૃત્ત રહો ” એ બે સૂત્રોનો સાથે વિચાર કર્યાથી તેમનુ રહસ્ય સમજી શકાય છે. કર્મયોગનુ ખરૂ રહસ્ય સમજનારનુ જીવતર તેજ ખરૂં જીવતર છે.

આ બેઉ પરસ્પર વિરુદ્ધ લાગતા સૂત્રોનો મર્મ જ એ છે કે જેને આપણે પાર્થિવ મહેચ્છા કહેવી જોઇએ તેનો નાશ કરો. તેનાથી કર્મ કરનાર કર્મનાં ફળની સાથે બંધાઈ જાય છે. તેમાથી નિરાશાસિવાય બીજું કશું પ્રાપ્ત થતું નથી અને વિકાસ અટકી પડે છે; પણ પારમાર્થિક મહેચ્છા –નિષ્કામ કર્મ કરવાની મહેચ્છાને તો જેટલું બને તેટલું પોષણ આપો; એવા કર્મ કરનારને સત્યસુખની પ્રાપ્તિ થાય છે, કેમકે તેથી નવું ઉત્પન્ન કરવાની ઈશ્વરીયવૃત્તિ અભિવ્યકત થાય છે, અગાઉના કરતા વધારે સારી રીતે કામ કરી બતાવવાનો અને પ્રભુની યોજનાની સાથે એકતાનતાપૂર્વક કામ કરવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થાય છે. હે સાધક ! ઇશ્વરીય શકિતને વહન કરવાનું અને તમારા કામદ્વારા પ્રગટ થવાનું તમે વાહન બની જજો. તેનો નિરોધ કરનારી આડખીલીઓને ખસેડી નાખશો એટલે બંધ તૂટી જતાં જેમ જલપ્રવાહ ખેતરમાં ચાલ્યો આવે છે, તેમ ઈશ્વરીયશકિતનો પ્રવાહ તમારામાં પ્રવેશ કરશે અને તમને શુદ્ધ નિષ્કામકર્મયોગનો આનંદ ચખાડશે. આનુંજ નામ ખરી મહેચ્છા. બીજી તો નકલી અને કૃત્રિમ મહેચ્છા છે. તેનાથી આત્માનો વિકાસ અટકી પડે છે.

હવે બીજું સૂત્ર વિચારીએ. “ જીવનની લાલસાનો નાશ કર. ” પણ પાછું ત્રીજુ સૂત્ર શું કહે છે ? “ જીવનને વળગી રહેનારના જેટલોજ જીવનપર આદરભાવ રાખજે ” અહીં પણ પ્રથમના જેવોજ વિરોધ છે; પરંતુ આ સૂત્રનો મર્મ સમજનારે સ્થૂળજીવનનો વિચાર મનમાથી કહાડીજ નાખવો. એવા ખોટા અને અધૂરા ખ્યાલને લીધે આત્માનું અનંત જીવન સમજી શકાતું નથી. એ અનંત જીવનને મુકાબલે આ સ્થૂળજીદગી નિઃસીમ રેતીના રણમાની એક કણિકા બરોબર છે શરીરની સાથે આપણો સંબંધ હોય કે ન હોય, તોપણ આપણે તો સર્વદા વિદ્યમાનજ છીએ એ સત્યનો અનુભવ કરતા થવુ જોઇએ. આ સ્થૂળજીદગી તો આપણા સત્સ્વરૂપનું, અમર આત્માનું એક વાહન છે; માટેજ સૂત્ર કહે છે કે સ્થૂળજીવનની લાલસાને લીધે તમે

મૃત્યુથી કંપો છો અને વધારે વિશાળ જીવન તથા જ્ઞાનના ભોગે તમે શારીરિક જીંદગીને વધારે અગત્યનું સ્થાન આપો છો. શરીરના મરણની સાથે તમારૂં પણ મરણ થાય છે, એ ભ્રમણાને તમારા મનમાંથી ઉખેડીને ફેંકી દેજો; કારણ કે તમે આ ઘડીએ જેવા જીવતા છો તેવાજ શરીરના પતન પછી પણ રહેવાના છો અને કદાચ તેથીએ કાંઇક વધારે. શારીરિક જીંદગીની છે તે કરતાં વધારે કિંમત આંકતા નહિ અને તેના સિવાય આપણને કદિ ચાલે એમ નથી, એવા ભ્રમમાં તો પડતાજ નહિ. તમારૂં પોતાનું અગર તમારા કોઇ પ્રિયજનનું મરણ થાય તોપણ તેને માટે તમારા મનમાં જે ભયભરેલો ખ્યાલ છે તે કહાડી નાખો. જીવન અને મૃત્યુ બેઉ એકસરખીરીતે કુદરતના નિયમમુજબ ચાલ્યા આવે છે અને બેઉ તમારી હાલની સ્થિતિમા જરૂરના છે. શરીરના પતનથી હેબતાઇ જવાની જે જૂની ટેવ રૂઢ થઇ ગએલી છે, તેનો સમૂળો ત્યાગ કરવો એ બહુ અઘરી વાત છે અને આત્માના અમરપણાનો દાવો માણસજાત કરતી આવે છે તે છતાં પણ તેનામાં ઘર કરી બેઠેલી મરણની બીક એવી દૃઢ થઇ બેઠી છે કે તેને ઉખેડવા માટે સાધકને ભારે ખાંડા જંગી મચાવવી પડશે. દરેક ધર્મમા પરલોકની વાતનો ઉપદેશ આપવામા આવે છે અને લોકોને તેને સારૂ રાહ જોવાનું કહેવામા આવે છે; પણ એના એજ લોકો મરણ વખતે દીનહીન બની જાય છે અને સગાસ્નેહીનું મરણ થતા તે આ જગત છોડીને વૈકુંઠમાં ગયો તેથી ઉત્સવ કરવો જોઇએ તેને બદલે આત્માના અમરપણાની અને પરલોકની ડાહી ડાહી વાતો કરનારાએ હાયપોટ કરી મૂકે છે મરણની પાકટ થઇ ગએલી દહેશત ટાળવાને વાસ્તે પોતાના અમરપણાનો સુસ્પષ્ટ અનુભવ થવો જોઇએ. એવા અનુભવને માટે અમુક મતમા શ્રદ્ધા હોવા છતા તે કશા કામમા આવતી નથી. જેને પોતાના અમરપણાનો અર્થાત્ ત્રિકાલાતીતપણાનો ચોખ્ખો અનુભવ થઇ ચૂક્યો છે, તેને મરણની લેશમાત્ર ભીતિ હોતી નથી; મરણનો તેના મનથી કશો અર્થજ નથી. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યાથી સ્થૂળજીવનનો મોહ નાશ પામે છે, કારણ કે એ મોહની જગ્યાએ હવે પારમાર્થિક જીવનવિષેના જ્ઞાનની પધરામણી થઇ ચૂકી છે

પણ એના સબંધના એજ સૂત્રમા શું કહ્યું છે તે હવે વિચારીએ. "જીવનને ત્યાગી રહેનાર જેટલોજ જીવનપર આદરભાવ રાખજે." આ જીવન કયું? શરીર કે ઇન્દ્રિયો પ્રત્યે આદરભાવ રાખવાનો અર્થ પણ થઇ શકે છે, પરંતુ

તેથીએ આમા કાંઇક વધારે છે. એની અંદર આપણા પોતાના શારીરિક જીવનવિષે પણ કાંઇક માર્મિક ઉપદેશ આપેલો છે; કારણ કે હું શરીર છું એવો જૂનો ખોટો ખ્યાલ ત્યજી દીધો એટલે પછી શરીરની ઉપેક્ષા કરવી એ પણ એક તેવીજ મોટી ભૂલ છે. ઇશ્વરીય યોજના સફળ કરવા માટે, તમારા આત્મદેવને વસવાના મંદિરતરીકે તમને આ સ્થૂળશરીર પ્રાપ્ત થયું છે. જો તમને તેનું કશું પ્રયોજન ન હોત તો તમને તે મળ્યુંજ ન હોત. વિકાસક્રમની જે સ્થિતિએ તમે અત્યારે ઉભા છો તે સ્થિતિને માટે તમારે પાર્થિવશરીર જરૂરનું છે. તે નાશવંત છે માટે તે તમારે કશા ખપનુંજ નથી, એવી ભૂલભરેલી માન્યતાવડે તેને ધિક્કારતા નહિ. તમારે માટે તે આ સ્થિતિમાં ઘણુંજ જરૂરનું છે, કારણ કે એનાવડેજ તમારે મોટાં મોટાં કામો પાર પાડવાનાં છે. શરીરને ધિક્કારવું એ ઉંચે ચડવાની નિસરણીની તિરસ્કારપૂર્વક ઉપેક્ષા કર્યા બરોબર છે એટલાજ માટે કહ્યું છે કે:–"જેઓને જીવનની લાલસા છે તેમના જેટલોજ તમારે પણ જીવનપ્રતિ આદરભાવ રાખવો." અર્થાત્ જેઓ શરીરને પોતાનું સ્વરૂપ માને છે, તેમનો જેટલો શરીરઉપર ભાવ છે તેટલોજ તમારે પણ હોવો જોઈએ શરીરને આત્માનું યંત્ર ગણીને તેને સ્વચ્છ, નીરોગી અને બળવાન બનાવવું જોઇએ વળી એ શરીરની અંદરના તમારા આત્માના નિવાસનો સમય બને તેટલો લંબાવી રાખવાની પણ તમારી એક ફરજ છે. શરીરના પ્રત્યે સદ્‌ભાવ રાખો અને તેનો રૂડો ઉપયોગ કરો. અરેરે ! હું આ હાડમાંસના પાંજરામાં પૂરાઇ રહ્યો છું, એવો માથે હાથ દઇને વિચાર ન કર્યા કરો તમને અત્યારે જે જે અનુભવો મળી રહ્યા છે, તે મેળવવાની આવી બીજી તક નહિજ મળે, માટે તેનો થાય તેટલો ઉપયોગ કરી લો. જીંદગી તો એક લહાવો છે અને ભૂતભવિષ્ય તરફ બહુ આઘે નજર ન નાખતાં વર્તમાનસમયનો જેટલો લાભ લેવાય, જેટલો સાચો આનંદ ભોગવાય તેટલો ભોગવી લો. તમારા જીવનની દરેક પળનો સદુપયોગ કરી લો જીવનના સાચા અર્થમાં કુદરતની યોજના બર આવે એવી રીતે જીવો. કાળ અનંત છે અને તે તમારોજ છે. ભૂત અને ભવિષ્ય તો વ્યાવહારિક ખ્યાલો છે. આત્માને માટે ભૂતકાળ કેવો અને ભવિષ્યકાળ કેવો ? જે સનાતન છે. તેને તો સદાએ વર્તમાનકાળજ છે

જીવનની લાલસાનો ત્યાગ કરવો અને જીવનને વળગી રહેતા હોઈએ તેમ તેના પ્રતિ આદરભાવ રાખવાના પરસ્પર વિરુદ્ધ ઉપદેશનો સારાંશ એ છે, કે પા-

ર્થિવજીવનની તૃષ્ણા,જેની ઉત્પત્તિ દેહાત્મભાવનામાથી થાય છે તેનો ત્યાગ કરવો અને મનુષ્યનું સમગ્ર જીવન કેવા પ્રકારનું છે તથા આ ટુંકા પાર્થિવ જીવનનું સ્વરૂપ કેવું છે, તેનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું.એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી શરીર-ઉપરનો જૂનો મિથ્યા મોહ ટળી જાય છે તે છતાં પણ તેના ઉપર તિરસ્કાર નથી ઉપજતો અને તે સમગ્ર જીવનનું એક અંગ હોવાથી તેના તરફ ઘટતો પ્રેમ રહે છે. ઈશ્વરની યોજનાનુજબ પોતાને જે કાંઈ પ્રાપ્ત થયું છે, તેમાના કોઇ પણ અંશને ગુમાવવાની ઇચ્છા જ્ઞાનીને નથી હોતી જ્ઞાની મૃત્યુથી ડરતો નથી તેમ તેને નિમંત્રણ પણ મોકલતો નથી. તેને જીવનની તેમજ મરણની કશાની ભીતિ નથી. તે સ્થૂળ અર્થમાં બેમાથી એકેને ચાહતો નથી, છતા પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ બેઉ તેને પ્રિય છે. આવા માણસને મૃત્યુનો ડર કેમજ સંભવે ? તે તો ખરેખરો અપરાજિત, અજર, અમર બનીને ઉભો રહે છે. આવો અનુભવ એક વાર જેને થઇ ચૂકયો છે, તેનામા એવા અલૌકિક તેજની જમાવટ થાય છે કે જેનો પ્રભાવ તે જ્યા જાય ત્યા તેની આસપાસના માણસો-ઉપર પડે છે. “ જીવન કે મૃત્યુ કશાથી ડરશો નહિ. મૃત્યુથી ડરતા નહિ તેમ તેને માટે ઝંખતા પણ નહિ.” આ ઉપદેશવાકયનું વારવાર રટણ કર્યા કરજો. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જીવન અને મૃત્યુનો ખરો અર્થ સમજી શકશો; કારણ કે અનંત જીવનના બેઉ પૃથક્ સ્વરૂપો છે.

ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે તે હવે તપાસીએ: “ સુખની કામનાનો નાશ કર” એની વિરુદ્ધ એજ સૂત્રના છેલ્લા ખંડમાં શું કહે છે ? “સુખને માટેજ જીવનારાઓના જેટલો સુખી રહેજે. ” આમા પણ પરસ્પર વિરોધ જેવું તો છે; પરંતુ તેની ઉપરના સૂત્રોનો મર્મ જે દૃષ્ટિએ ઉકેલ્યો તે રીતે એનો પણ ઉકલી શકશે. અહીં પણ એક સૂત્ર સ્થૂળ અર્થમાં અને બીજુ પારમાર્થિક અર્થમા વાપરેલુ હોવાથી વિરોધનો આભાસ દેખાય છે.

“ સુખની કામનાનો નાશ કર” પહેલી દૃષ્ટિએ એમ સમજાશે કે આ સૂત્ર-માં સખતમાં સખત તપશ્ચર્યાનો ઉપદેશ કર્યો હશે; પરંતુ ખરો અર્થ તેવો નથી જેને આપણે વૈરાગ્ય, તપશ્ચર્યા વગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ, તેનો અર્થ માત્ર એટલોજ કે વિલાસની અતિશયતાથી દૂર રહેવું લગભગ તમામ ધર્મના લોકોની માન્યતા એવી થઇ ગઇ છે કે જે જે વસ્તુ સુખજનક હોય તેનો ત્યાગજ કરવો જોઈએ.લોકોને દુઃખ ભોગવતા અને તરેહ તરેહના તન-મનના કષ્ટ સહન કરતા જોવામા જાણે ઈશ્વરને એક પ્રકારનો આનંદ થતો

હોય એવો સામાન્યજનતાનો અભિપ્રાય બંધાઈ ગયો છે,આને લીધેજ તમામ ધર્મના અનુયાયીઓ જીવનનાં વાજબી સુખોપભોગ તરફ ઘૃણાની નજરથી જોતા આવ્યા છે,કેમકે તેમની સમજ પ્રમાણે તે ઇશ્વરને નાપસંદ છે આ બધો ભ્રમજ છે. મનુષ્યને કુદરતના નિયમોની મર્યાદામાં રહીને સુખનો ઉપભોગ કરવાની કોઈ મના કરતું નથી, માત્ર એમા સંભાળ એટલી રાખવાની છે કે સુખનો ઉપભોગ કરવા જતા આપણે સુખની સામગ્રીના દાસ બની ન જઈએ. મનુષ્ય પોતે માલિક અને ભોકતાજ રહે અને સુખના બંધન તેને ગળે ન વળગે એટલી સાવચેતી રાખવામા આવે તો કુદરત અને નીતિના નિયમોની હદમા રહીને સુખ ભોગવવામા કશું હરકત જેવું નથી. ગુપ્તવિદ્યાના કેટલાક સંપ્રદાયોમા સાધકને તેનું મનોબળ વધારવા માટે કેટલીક વાર કંટાળો અને કષ્ટ ઉપજાવે એવી કસરતો કરવાનુ વિધાન બતાવવામા આવે છે, પણ એવી ત્રાસજનક ક્રિયાઓમા ઇચ્છાશકિતને બળવાન બનાવવા ઉપરાંત બીજું કશું ફળ નથી. શરીરને આરામ અને સુખ આપે એવી કેટલીક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાથી મનોબળ કેળવાય છે; નહિ તો તે વસ્તુઓ પોતે કાંઇ ખરાબ નથી. વ્રત, ઉપવાસ, જાગરણ, તપશ્ચર્યા વગેરે તમામ ક્રિયાકલાપમા એકજ અંતર્ગત હેતુ રહેલો છે કે સાધકને જે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ હોય તેમના વગર તે ચલાવી લેતાં શીખે,અથવા ખાનપાન વગેરેના રોજના વ્યવહાર કરતા કાંઈ જૂદીજ રીતની દિનચર્યા કરે. આ બધા નિયમોના પાલનમાં તેને ઘણી વસ્તુઓવગર ચલાવી લેવું પડે અને કેટલાક આરામનો ભોગ આપવો પડે. પરિણામ એ આવે કે તેનું મનોબળ વધે અને સ્થૂળ વસ્તુઓના બંધન ઓછા થાય.

પણ જે સૂત્રનુ આપણે અત્રે વિવેચન કરીએ છીએ,તેનો હેતુ તપશ્ચર્યાનો ઉપદેશ કરવાનો નથી. ગુપ્તવિદ્યા એવો કશો આગ્રહ રાખતી નથી. તેની તો એટલીજ માગણી છે કે સાધક સુખોપભોગના પદાર્થોમા એટલી હદ સુધી આસકત ન થઇ જાય કે તેના વિકાસમા નડતર થાય, અથવા તેના સૂક્ષ્મગુણોનો વિકાસ અટકી પડે વિલાસની અતિશયતાથી મનુષ્ય પાયમાલ થઈ જાય છે, તેથી જગતનુ નિયમન કરનારી દૈવીસત્તા ઘણીવારા તેના સુખનાં સાધનો છિનવી લે છે અને તેને એવી સ્થિતિમા લાવી મૂકે છે કે જેથી કરીને તેને સાદુ અને કુદરતી જીવન ગાળવાની ફરજ પડે અને એ રીતે તેનો અટકી પડેલો વિકાસ પાછો ચાલુ થાય ગુપ્તવિદ્યા ફકત સાદા જીવનની

ભલામણ કરે છે. તેનું કહેવું એવું છે કે જેની પાસે ઉપભોગની અનેક પ્રકારની સામગ્રી હોય, તે સ્થૂળવસ્તુઓનો માલિક મટીને દાસ બની જાય એ સંભવિત છે. “ સુખની વાસનાનો નાશ કર ” એનો અર્થ એવો નથી થતો કે તમારે ઇશ્વરને રાજી કરવા સારૂ ખડબચડા પાટીઆ ઉપર સૂવું અથવા સુકા રોટલા ઉપર નિર્વાહ કરવો. ઇશ્વર કાંઇ એવો નાદાન નથી કે મનુષ્યની આવી મૂર્ખાઇથી રાજી થઈ જાય. આ ઉપદેશનું એટલુજ તાત્પર્ય છે કે સુખના કોઇપણ જાતના ખ્યાલોથી બંધાઇ ન જવું, તેમજ અમુક પદાર્થ આપણને સાચા સુખની પ્રાપ્તિ કરાવે છે એવા ભ્રમમાં પણ પડવું નહિ. જે કાંઇ સુખના સાધન આવી મળે તેને ભોગવી લેવા પણ તેમ કરતા પોતાનું સ્વામિત્વ ગુમાવી ન દેવું અને સુખના ઉપભોગની પાછળ ઘેલા થઇને પોતાના સ્વરૂપને ભૂલી ન જવું. વળી એ ઉપભોગ વખતે પણ મનને હમેશા સમજાવતા રહેવુ કે સાચું સુખ બહાર નહિ પણ અંદરજ રહેલુ છે અને વિષયસુખના સાધનો આત્માના સુખને માટે જરૂરનાં નથી. આરામ અને સુખની વસ્તુઓનો સંબંધ સ્થૂળભૂમિકાની સાથેનો છે અને આત્માને તેઓ સ્પર્શ પણ કરી શકતી નથી. જ્ઞાનીપુરુષ એ બધી વસ્તુઓને સાધનો અથવા તો રમકડાં ગણીને વાપરે છે, કારણ કે એ રમકડાંવડે તે જગતના બીજાં માણસોની [illegible] નાં ભાગ લઇ શકે છે. તેના સુખને માટે એમાની કોઇ વસ્તુ જરૂરની [illegible], એ [illegible] છેકજ હાસ્યાસ્પદ છે. સાધક પોતાના અભ્યાસમા જેમ જેમ [illegible] વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેના સ્વાદ ઓછા અને સાદા બનતા જાય છે. તે પોતાના શરીરના નિભાવને માટે પૌષ્ટિક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ તે પણ જેમ બને તેમ સંખ્યામા થોડી અને સાદીજ. શરીરને સંતોષવા માટે સંસારી લોકો આખો વખત ખાવાપીવા અને શરીર શણગારવાની [illegible] રહે છે, તે તો તેને માથાવાઢ જેવું લાગે છે. ખરૂં જોતા તેને સુખની વાસનાને “ મારવાની” જરૂરજ નથી પડતી. તે તો આપોઆપજ ક્રમે ક્રમે ઓછી થતી જાય છે. એવી વસ્તુઓને જ્ઞાનીના મનોમંદિરમા [illegible] નથી.

હવે રહ્યો એજ સૂત્રનો છેલ્લો ભાગ “ સુખને માટે જીવનારાઓના [illegible] રહેજે.” અહીં પણ આકરી તપશ્ચર્યા અને કડવુ ઝેર જેવુ [illegible] એમાનું કશું છેજ નહિ. અહીં તો સાફ કહ્યુ છે કે [illegible] પોતાનું સુખ ગણે છે, એવું માનનારાઓના જેટલા તમે

પણ સુખી રહેજો. બસ, આનંદમાં રહો. એવી રીતે જીવન ગાળો કે તમને પ્રતિપળે નૈસર્ગિક સુખનો આસ્વાદ મળ્યાજ કરે. અધ્યાત્મવિદ્યાનો અભ્યાસી દુઃખી, ઉદાસીન દુનિયાથી કંટાળી ગએલો હોયજ નહિ. લોકો એવું માને છે તે તેમની મોટી ભૂલ છે. તેનો જીવનક્રમ, તેનું સમ્યક્‌જ્ઞાન એવા પ્રકારના છે કે જગતની જંજાળ અને ચિન્તાની છાયા પણ તેના ઉપર ન પડી શકે. તેને પોતાની અંતિમ અવસ્થાનું એવું સાચું અને પરિપકવ જ્ઞાન થએલું હોય છે કે ગમે તેવા કટોકટીના પ્રસંગોમાં પણ તેનું ધૈર્ય અસ્ખલિત રહે છે.ગમે તેવાં તોફાનો તેની આસપાસ ઘુમે અને વાવાઝોડાં વીઝાય પણ તે સ્થિતપ્રજ્ઞ યોગી મનનું સમતોલપણું સાચવીને તેને તરી પાર ઉતરી જાય છે. કોઈ કોઈવાર તેને જ્યારે એમ લાગે છે કે મારી આસપાસના સંજોગો અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે એવા છે અને તેના આઘાતપ્રત્યાઘાત સ્થૂળભૂમિકામાં રહ્યા રહ્યા મનથી સહન થઇ શકે એમ નથી, ત્યારે તે તરતજ પોતાના મનને એવી ઉંચેની સૂક્ષ્મભૂમિકામા લઈ જાય છે કે જ્યાં સર્વદા શાંતિ અને પ્રસન્નતાજ વ્યાપી રહ્યા હોય છે. એવી સ્થિતિમા થોડીવાર સ્થિત થયા પછી ત્યાંથી શાંતિ અને ધૈર્યનું ભાથું બાંધીને તે નીચે ઉતરે છે અને વ્યવહારની જંજાળનો ભાર વિનાકષ્ટે વહન કરે છે. ગુપ્તવિદ્યાનો અભ્યાસી પરમ સુખી માણસ છે, કારણ કે નથી તેને કશી બીક કે નથી કશી ચિંતા. જેનાથી લોકોના ચિત્ત વ્યગ્ર થાય છે તે બધા કુસંસ્કારો તો તેના મનમાંથી કયારનાએ નીકળી ગયા હોય છે. દ્વેષ અને અદેખાઈનો તેના અંતરમા છાંટો પણ નથી હોતો. તેમની ખાલી પડેલી જગ્યા વિશ્વવ્યાપી પ્રેમે લીધેલી હોય છે. ક્રોધે ભરાએલા દેવતાનો અને યમના દૂતોનો ડર હવે તેને હોયજ નહિ. તે તો હવે એવી વાતોને હસી કહાડતો થયો છે. હું પ્રભુનુ બાળક છું અને મારૂં ભાવિ ઘણું ઉજ્જવલ છે એવો તેનો વિશ્વાસ દૃઢ થઈ ગયો છે. પ્રભુ પિતાના જેવો અથવા પુત્રવત્સલ માતાના જેવો પ્રેમાળ છે, એ સત્ય તેના અંતરમા વસી ગયું હોય છે. તેની નજરે બધુ ઉજળુ જ દેખાય છે. જગતમા નિરાશ કે ઉદાસીન થવા જેવું તેને માટે કશું છેજ નહિ. જે કાંઇ થાય છે તે સારાને માટેજ થાય છે, એવો તેનો અનુભવસિદ્ધ વિશ્વાસ હોય છે. એટલાજ માટે જેઓ સ્થૂળ સુખની કામના કરે છે, તેમના કરતા પણ જ્ઞાની વધારે સુખી છે.

૪–"તારા હૃદયમાં રહેલું પાપનું મૂળ શોધી કહાડ અને તેને

ઉખેડી નાખ.પાપનો વેલો નિષ્ઠાવાન સાધકના અંતરમાં તેમજ કામનાવાળા માણસના અંતરમાં બેઉનામાં એકસરખીરીતે ખીલે છે અને ફાલે છે.બળવાન સાધક તેને નિર્મૂળ કરી નાખે છે.નિર્બળહશે તે હાથ જોડીને બેસી રહે છે.તેના પાપનું ઝાડ વધશે, તેને ફળફૂલ આવશે અને તે સાધકનો નાશ કરશે.એ પાપનું વૃક્ષ તો યુગના યુગ સુધી જીવતું રહે છે અને વધતું જાય છે. જન્મ-જન્માંતરના સંસ્કાર જમા થાય છે, ત્યારે તેને ફળ બેસે છે.સિદ્ધિના માર્ગ ઉપર પગ મૂકવાની જેને ઉમેદ હોય તેણે એ વૃક્ષને મૂળસહિત ઉખેડીને ફેંકી દેવું પડશે. એમ કરતાં જીગરમાંથી ખૂન ટપકશે અને જાણે આખી જીંદગી બરબાદ બની ગઈ હોય એવું દેખાશે.આ કસોટીમાંથી સાધકે પસાર થવુંજ પડશે.આવી અવસ્થા સૌની વહેલીમોડી આવશે.કોઈને જોખમભરેલી નિસરણીપર પગ મૂકતાંજ તો કોઈને તેના છેલ્લા પગથીઆપર પહોંચ્યા પછી ગમે ત્યારે એકવાર આ આકરી કસોટીનો સમય તો સૌને આવવાનોજ. ઓ સાધક ! એ પસાર કર્યા વિના તારે છુટકોજ નથી. તારૂં બધું આત્મબળ એકત્ર કરજે. તારે માટે નથી વર્તમાનકાળ કે નથી ભવિષ્યકાળ. તું તો ત્રિકાલાતીત છે,તું સનાતન છે. સનાતનતાની ભાવનાથી ભરેલા વાતાવરણમાં એ ઝેરી રાક્ષસી ઝાડ જીવી શકતું નથી. અનંતતાના વિચારની હવા લાગતાંજ તે ચીમળાવા માંડે છે."

ઉપલા ઉપદેશવાક્યમાં અગાઉના સૂત્રમાથી જે સામટો અર્થ આપણે તારવી કહાડયો, તેનું સમર્થન કરવામા આવ્યું છે. પોતાના મનમા જીવનનો સ્થૂળભાવ જે ઘણા વખતથી રૂઢ થઇ ગયો છે તેને ઉખેડી નાખવાનો સાધકને ઉપદેશ કરવામા આવ્યો છે. જીંદગીની એ સ્થૂળ ભાવનાની સાથે આપણે બીજાઓથી શ્રેષ્ઠ છીએ અથવા તેઓ આપણાથી ભિન્ન છે અને જાણે આપણો જીવમાત્રની સાથે કશો સંબંધ ન હોય એવી સ્વાર્થી ભાવના ઉદય પામે છે. વાસ્તવિકરીતે તે આપણા મનનો ક્ષુદ્રતમ અંશ અથવા તો આપણા અસલના પશુસ્વભાવનો અંશ કાંઇક સુધરીને આ સ્વરૂપમા હજી રહી ગયો છે. આ ગ્રંથના પૂર્વપ્રકરણોમા અમે કહી ગયા છીએ કે મનના ત્રણ સ્તર (પડ) પૈકી જે સૌથી નીચેનું સ્તર છે, જેમાંથી પશુસ્વભાવની ર-

ચના થાય છે તે આજ છે. એમાથીજ તમામ લાલચો, લાગણીઓ, અધમ વાસનાઓ, નીચી કોટિની ભાવનાઓ ઉદય પામે છે. એમાં વસ્તુતઃ કશું અનિષ્ટ નથી; પણ તે પશુની અથવા પશુના જેવી અવસ્થાને માટેજ ઉપયોગી છે અત્યારે આપણે એ અવસ્થા પસાર કરી ગયા છીએ; પરંતુ જે જે લાગણીઓને અને ઈચ્છાઓને આપણે કેટલાએ જમાના સુધી પોષી હોય તે સહેલાઇથી ટળે એવી નથી.તેના મૂળ આપણા સ્વભાવમા ઘણા ઉંડાં ઉતરી ગએલાં હોય છે અને તેમનો ઉચ્છેદ કરવા સારૂ ભારેમા ભારે લડત લડવી પડે છે.એને માટે સારામાં સારો ઉપાય એ છે કે તેમની જગ્યાએ ઉંચા પ્રકારની મનોવૃત્તિઓ, વાસનાઓ અને ભાવનાઓને રોપતા જવું. આ પ્રસંગે ગુપ્તવિદ્યાના એક જૂના સિદ્ધાંતનું સૂચન કરવાનું અમને યોગ્ય લાગે છે.અશુભ કર્મ અથવા વિચાર કરવાની જૂની ટેવને નિર્મૂળ કરવાનો સહેલો અને સફળ ઉપાય એ છે કે તેમનાથી તદ્દન ઉલટાજ પ્રકારનાં કર્મ તથા વિચાર કરવાની શરૂઆત કરવા માંડવી. જૂની ટેવોને મૂળથી ઉખાડી નાખવાનું ઘણુંજ અઘરૂં છે અને તેમ કરવામા અસાધારણ મનોબળની જરૂર પડે છે, પરંતુ તેમની જગ્યાએ શુભ કર્મ અને શુભ વિચાર કરવાની ટેવ પાડતા જવાથી પેલી જૂની ટેવો દબાતી જાય છે, જેમ તેમનુ બળ ઘટતું જાય છે તેમ તેમ નવી સારી ટેવોનું બળ વધતું જાય છે. એમ કરતા કરતા સમય જતાં તેઓ ક્ષીણ થઇને નાશ પામી જશે. કુદરતનો પણ આજ રસ્તો છે. બે ચાર નઠારા માણસોની આસપાસ ઘણા સારા માણસો વસવા લાગે અને સારાની સંખ્યા નઠારાના કરતા વધુ હશે તો પેલાઓને ત્યા ચેન ન પડવાથી તેઓ પોતાનુ રહેઠાણ બદલશે. ટેવનું પણ તેમજ છે.

હવે ચાલો પાછા આપણે મૂળ વિષય તરફ ફરીએ. સ્વાર્થપરાયણતા, તમામ પ્રકારની પાશવ કામનાઓ, જેની અંદર કામવાસનાના સ્થૂળસ્વરૂપનો સમાવેશ થઈ જાય છે, તમામ પ્રકારની રજોતમોગુણી લાગણીઓ, જેવી કે વૈર, ધિક્કાર, અદેખાઇ, દ્વેષ, આત્મશ્લાઘા વગેરે એમાં આવી જાય છે. અહંકાર, હુ બીજા બધાના કરતા શ્રેષ્ઠ છુ એવી ભાવના—એ ઘણીજ ભયંકર અને સાધકની સરત ચુકાવીને તેને ફસાવી દે એવી બારીક છે તેનો પરાજય કર્યા પછી પણ તે વારવાર ઉદય પામે છે અને પ્રથમના કરતા વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ ધારણ કરીને આવતી હોવાથી સાધકને ભૂલથાપ ખવડાવે છે. શરૂઆતમા તેનું સ્વરૂપ સ્થૂળ હોય છે, જેમકે હુ બીજાના. કરતા બળવાન છું,

ત્મિક મનમાંથી તરી આવતા ઉન્નત વિચારોના અંકુશનીચે આ પશુવૃત્તિ-ઓને દબાવી રાખીને તેમનો ક્રમે ક્રમે જય કરે છે. કોઇ કોઇ વાર પશુવૃત્તિ જોર કરીને ઉછાળો મારે તો તેથી નાહિંમત થવાની જરૂર નથી. નાનામોટા સૌમા એ પશુવૃત્તિ રહેલી તો છેજ. કેટલાકે ગુરુ દત્તાત્રયની માફક એ કૂતરા-ને સાંકળે બાધીને પોતાના ઉચ્ચ સ્વભાવના અંકુશનીચે દબાવી રાખ્યો છે. કેટલાકે હજી તેમ નથી કર્યું અને હજી પોતેજ એ જાનવરથી દબાતા રહ્યા છે. પોતાની ખરી શકિતના જ્ઞાનના અભાવે તેઓ એ પશુના ઘુરકવાથી ડરે છે. જરાક દૃઢતાસહિત તેને હુકમ કરશો કે તરતજ તે પૂંછડી નમાવીને ખૂણા-મા ભરાઇ બેસશે.તમે તેનાથી ડરશો તો તે તમને ડરાવ્યાજ કરશે. એ પશુઓ છૂટા થવાને વારવાર જોર કરે, સાકળ તોડાવવા મથન કરે તોપણ જરાએ ડરશો નહિ. એ નબળાઈની નિશાની નથી, પણ આત્મિકજાગૃતિની તૈયારીનું ચિન્હ છે.તમે હવે એ પશુની ટેવ જાણી લીધી છે, તેને વશ થતાં હવે તમે શરમાઓ છો એ કાંઈ ઓછી વાત છે? પહેલા તો તમને તેના અસ્તિત્વની-જ ખબર ન હતી; કારણ કે તમે પોતેજ તેવા હતા.હવે તો તમે તેને પારખી ગયા છો અને તેની ગુલામીમાથી છૂટવા મથન કરો છો. નાહિંમત ન થતા. તમારા મૂળસ્વરૂપનો વારંવાર વિચાર કરતા રહેજો તમે એ પશુઓથી તદ્દન ભિન્ન છો એવો પાકો અનુભવ થયા પછી તેમને વશ કરવાનું બહુ સહેલુ થઈ જશે. તમારામા આખી પશુશાળા ભરેલી છે પણ સરકસનો માલિક જેમ રાનીપશુઓને તાબેદાર બનાવે છે, તેમ તમે પણ કરી શકશો. તમે પણ એ કાલીય નાગને નાથીને તેની ફણા ઉપર પગ દઇને નૃત્ય કરી શકશો. સિંહ, વાઘ, વરૂ, વાનર, ડુક્કર, મોર એવા એવા કેટલાએ જાનવર—અર્થાત્ એ વિવિધ પશુઓના મુખ્ય લક્ષણો તમારામા પણ છે તો ખરાંજ;પણ કાઇ ચિંતા નહિ. જ્ઞાનરૂપી ચાબુકવડે એ બધા તમારે તાબે થઇ જશે અને પછી તેમને નાચતાકૂદતા જોવાની તમને ભારે મજા પડશે.

આ ઉપદેશસૂત્રમા તમામ પ્રકારની પશુવૃત્તિઓથી સાવચેત રહેવાનું કહ્યુ છે; તોપણ જેના ઉપર ખાસ ભાર મૂક્યો છે તે તો હું બીજાથી ભિન્ન છુ, એવી મનની ભ્રમણા અથવા માયા છે. તેના પ્રભાવવડેજ આપણે પોતા-ને બીજાથી ભિન્ન જોઇએ છીએ અથવા આપણે તેમનાથી ચડીઆતા છીએ એવો ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે આ જે અભિમાનનો અંશ છે તે આપણા માનસ-પ્રદેશની પશુશાળાના મોરનુ લક્ષણ છે તમામ ક્ષુદ્ર વૃત્તિઓમા સૌથી વિશેષ

ડરવા જેવી આ અભિમાનની વૃત્તિ છે. તે બહુ ચાલાક છે અને વારંવાર જૂદે જૂદે રૂપે પ્રકટ થાય છે,માટેજ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે નિષ્ઠાવાન સાધકના અંતરમાં તેમજ કામનાવાળા માણસના અંતરમાં-બેઉમાં તે એકસરખી રીતે ખીલે છે અને ફાલે છે. કદાચ તમને બહુ નવાઈ લાગશે પણ ઘણા આગળ વધેલા સાધકોનું માનવું છે કે અમારૂં અભિમાન ગળી ગયું છે, એવી અમને ખાત્રી થયે ઘણો વખત વીતી ગયા પછી પણ કોઇવાર બુદ્ધિની શ્રેષ્ઠતાના અભિમાન-રૂપે તો કોઈવાર યોગાભ્યાસમાં અમે બીજાઓથી ઘણા આગળ વધ્યા છીએ, એવી ભાવનારૂપે એ વૃત્તિએ એકાએક ડોકિયાં કરીને અમને ચમકાવ્યા છે અને પાછું ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણવા જેવું અમારે કરવું પડયું છે. એ અભિમાનની વૃત્તિમાં સર્વ રીતે નિર્દોષ હોય એવી એકજ ભાવના છે અને તે આખું વિશ્વ કેવું ભવ્ય, કેવું વિશાલ અને કેવું આશ્ચર્યજનક છે; આપણામાં જે બુદ્ધિ ઇ૦ વિભૂતિઓ છે તે વિરાટની વિભૂતિઓના અંશ છે; આપણે જે કાંઇ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી છે તે આખી માનવજાતિના કાર્યક્રમનો એક ભાગ છે અને હજી ઘણું ઘણું કરવાનું બાકી છે—આવી જાતની અભિમાનની ભાવના જેમાં આખા વિશ્વનો એકસામટો વિચાર કરવામાં આવે છે તે કેવળ દોષરહિત છે, પરંતુ અહીં પણ જે પળે આપણી અને બીજાની વચ્ચે ભેદ પાડયો, આખા વિશ્વમાંથી એક ક્ષુદ્રતમ જીવને જૂદો ગણ્યો તેજ પળે તેમાં દોષ દાખલ થયોજ જાણવો; કારણ કે વિશ્વમાં આ બહાર અને આ અંદર એવું કશું છેજ નહિ; બધુ એ તેની અંદરજ છે. આપણે બધા તેની અંદરજ છીએ. વિરાટની બહાર કશું હોયજ નહિ. સમગ્ર વિશ્વ અને તેમાં રહેલા જીવમાત્રનો સામટો વિચાર કરીને તમે અભિમાન લો તેમાં સ્વાર્થનો કે મમત્વનો લેપ નથી, પણ જે ઘડીએ તમે તમારી જાતને બીજાથી જૂદી માની લો, તે ઘડીએ તમે એક સૂક્ષ્મ પ્રકારના સ્વાર્થના ફંદામાં સપડાઓ છો. તમારામાં એવો એકપણ ગુણ નથી, તમારી પાસે એવી એક પણ વિભૂતિ નથી કે જે માનવજાતિની પ્રત્યેક વ્યકિતમા નજ હોય. તમારામા તે વિભૂતિ કદાચ વ્યકત થએલી હશે તો બીજામા તે અવ્યકતભાવે પડી રહી હશે; પરંતુ તે છે તો ખરીજ. બીજા કરતા તમારા શ્રેષ્ઠત્વનો કશો અર્થજ નથી. જો કાઇ તમારામાં વિશેષરૂપે દેખાતું હોય તો તે માત્ર વધારે સમયના અભ્યાસ અને અનુભવનું પરિણામ છે, એટલે જેને માટે તમે મગરૂર થાઓ છો તે કદાચ આજે બીજા પાસે નહિ હોય તો યોગ્ય સમયે

તે તેમની પાસે આવ્યા વગર તો રહેવાનુંજ નથી. એક નાનું બાળક એકડે એક શીખીને બગડે બે ઘુટવા લાગ્યું હોય અને જેમ તે નવા નિશાળે બેઠેલા એકડે એક શીખનાર બાળક તરફ અભિમાનની નજરથી જુએ અને પોતાની જાતે પોતાની વડાઈ કરે તેના જેવુંજ તમારૂં અભિમાન પણ આગળ વધેલા જ્ઞાનીઓની નજરમા હાસ્યાસ્પદ છે.તમે જે કાંઇ થોડીઘણી પ્રગતિ કરી હોય તેને માટે તમારા મનમાં સંતોષની લાગણી પેદા થાય એમાં કાઇ હરકત નથી; પણ જે ઘડીએ ફલાણો મારાથી ઉતરતો છે એવો ભાવ મનમા પેદા થયો તેજ ઘડીએ તમારો અભિમાનરૂપી મોર તમારા અખ્તિયારમાંથી છૂટો થયો છે એમ જાણજો.

જે ઘડીએ તમને લાગે કે અંતરમા અભિમાનનો અથવા આત્મશ્લાઘાનો ભાવ જાગૃત થતો જાય છે, તે ઘડીએ તમારાથી ઘણાજ આગળ વધી ગએલા આત્માઓની ઉચ્ચ સ્થિતિનો તમે વિચાર કરજો. એ આત્માઓ અત્યારે એવી સ્થિતિ ભોગવે છે કે તેમને મુકાબલે તમે કેવળ રાનીપશુ જેવા છો અને તમારા એકબીજાની સાથેના વ્યવહાર અને રસાકસી તો જાણે ચીંથરાના ટુકડામાટે ખેચતાણ કરતા અને લઢી મરતા કુરકુરીઆના જેવા છે; પણ આ સાંભળીને તમે લેશમાત્ર પણ ખિન્ન થશો નહિ, બીજાઓની સરખામણીમાં તમે ભલે ગમે તેટલા ક્ષુદ્ર હો તોપણ તમે સાચા રાહ ઉપર તો છોજ અને તમારૂં ભાવી પણ તેમના જેટલુંજ ઉજ્જવળ છે. તેમાથી એક રતિભાર પણ કોઇ ઓછું કરી શકે એમ છેજ નહિ. આપણે ડગલે ડગલે આગળ વધ્યાજ જઈએ છીએ. કોઇ ત્યાનો ત્યાં રહી જવાનો નથી.છેલ્લામા છેલ્લા માણસને પણ આખરે તો એકજ સ્થાન પ્રાપ્ત થવાનું છે. અનંતતાનો ખ્યાલ કરતાંની સાથેજ અભિમાનનો વેલો ચીમળાઈને મરી જશે.



अध्याय २ जो–मार्गउपर वधु प्रकाश

જે સૂત્રની ગયા અધ્યાયમાં આપણે ચર્ચા કરી ગયા તેમાંથી હજી પણ કેટલાંક સત્યનું દોહન કરવાનું બાકી રહ્યું છે. તેના અંતમાં શું કહ્યું છે તેનો હવે વિચાર કરીએ.

" તારે માટે નથી વર્તમાન કાળ કે નથી ભવિષ્યકાળ. તું તો ત્રિકાળાતીત છે, તું સનાતન છે. " આ ઉક્તિએ ઘણા વાચકોને ગુંચવાડામા નાખી દીધા છે. અત્યારસુધી તેમને એવો ઉપદેશ મળ્યો છે કે તમારે .વર્તમાન સમયમા સાધન કરવું અને વધુ વિકાસને માટે ભવિષ્યપર નજર રાખવી; પણ આ કથનમા તો તેથી વિપરીતજ હકીકત છે.જે ચાવીથી એના પહેલાના સૂત્રો આપણે ઉકેલ્યા તે અહીં પણ લાગુ પડી શકે છે. જે ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે, તે માત્ર સ્થૂળ અને પારમાર્થિક દૃષ્ટિને લીધેજ છે.

વર્તમાન સમયને ભવિષ્યના સમયથી કાંઇ જૂદાજ પ્રકારનો ગણવો એ પણ વ્યાવહારિક અથવા સ્થૂળદૃષ્ટિને લઇને ઉત્પન્ન થએલો ભ્રમજ છે અનંત કાળમાંથી અમુક સમયનો ટુકડો જૂદો કાપી કહાડવાની ભુલ આપણે ઘણા વખતથી કરતા આવ્યા છીએ. પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ કાળ અવિચ્છિન્ન છે. આપણે હમણા તેમજ હવે પછી પણ સદાએ અનત કાળમાંજ રહેવાના છીએ. વર્તમાન સમય અને દેહના અવસાન પછીના સમયની વચ્ચે જે કૃત્રિમ સીમા રચવામા આવે છે, તે પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ ભૂલભરેલી લાગે છે, કારણ કે અત્યારે–સદેહે પણ–આપણે અનંત કાળમાજ છીએ. આ જીદગી તો અનંત જીવનનો એક ક્ષુદ્રતમ અંશ છે. તમારૂં હાલનું જ્ઞાન પૂર્ણજ્ઞાનની સરખામણીમાં ઉગતા સૂર્યનાં શરૂઆતના ભાગ્યાતૂટયા કિરણ જેવું છે અને આ નાનકડી જીંદગીજ જાણે આપણુ સમસ્ત જીવન હોય એમ માની બેસવુ એ તો હડહડતું અજ્ઞાન છે, પણ અનંત કાળમાં જીવન ગાળવા આપણે સરજાયા છીએ તેથી ડરીને આ જીંદગી કશા ખપની નથી, એવુ માની લેવાની ભૂલ કરતા નહિ.આપણે હમણાજ જોઇ ગયા તેમ દરેક પ્રશ્ન બે રીતે ઉકેલાય છે વર્તમાન સમયની ઉપેક્ષા કરવી એ પણ વર્તમાન જીંદગીનેજ સમસ્ત જીવન માની લેવા જેટલીજ ભયંકર ભૂલ છે. આ જીંદગી ગમે તેટલી અલ્પકાલીન છતા પણ તે તમારી ચાલુ પરિસ્થિતિને માટે બહુ જરૂરની છે.

તેની આપણને ઘણી જરૂર હતી માટેજ તે પ્રાપ્ત થઇ છે તેની ઉપેક્ષા કરવાની કે તેને નકામી ગણીને ફેંકી દેવાની લેશમાત્ર પણ જરૂર નથી. આપણે હાલ જે સ્થિતિમાં છીએ તે ગમે તેવી હોય તોપણ તે આપણે માટે તો સર્વોત્તમ છે. તેનો લેવાય તેટલો લાભ લઇ લેવો અને ભવિષ્યના જીવનની કલ્પનાઓ કરવામાં મિથ્યા કાળક્ષેપ કરવો નહિ. હજી પણ આપણે ઘણા પાઠ શીખવાના છે અને ઘણા નવા નવા અનુભવો લેવાના છે, તેમજ જ્યાંસુધી વર્તમાન જીંદગીમા જે કાંઇ કરી લેવાનું છે તે પૂર્ણ નહિ કરીએ ત્યાસુધી આગળ વધવાની આશા મિથ્યા છે, માટે આ જીંદગી પૂરેપૂરી જરૂરની હોવા છતાં તેમાજ સમસ્ત જીવનનો સમાવેશ થતો નથી. તે અનંત સાકળની એક નાની કડી છે.પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ વર્તમાન,ભૂત અને ભવિષ્ય એ-બધા ભેદ ભૂસાઇ જાય છે અને એક અખંડ અનતકાળ આપણી સામે ઉભો રહે છે. ગઇ કાલ, આજ અને આવતી કાલ એ બધીએ અનત કાળની કળાઓ છે.

૫–ભેદભાવનાનો નાશ કરો.

૬–પંચ ઇન્દ્રિયની સવેદનાનો નિરોધ કરો.

૭–વધવાની તૃષ્ણાનો નાશ કરો.

૮–છતાં એકલા અને અળગાજ ઉભા રહો; જેને નામરૂપ છે, જેને ભિન્નતાનું લેશમાત્ર પણ ભાનછે,તેના તરફથી તમને જરાએ મદદ નહિ મળે.ઇન્દ્રિયોની સવેદનાનું અવલોકન કરો અને તેમાંથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો;કારણ કે એ રીતેજ તમને તમારા પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થશે અને ઉંચે જવાની સીડીના પહેલા પગથીઆ ઉપર તમે પગ મૂકી શકશો.જેમ ફૂલ બેમાલૂમપણે ખીલે છે પણ હવામાં પોતાનો પરાગ પ્રસરાવવા આતુર રહે છે, તેમ તમે પણ હમેશાં વધતા રહેજો અને તમારા આત્માના પરાગ અનંતતામાં પ્રસરાવજો. વૃદ્ધિ પામવાની ઇચ્છાથી નહિ, પણ અનંતતા સાથેના તમારા સબંધને લીધેજ તમારા તેજમાં અને સૈાન્દર્યમાં વૃદ્ધિ થતી જશે. વધવાની ઇચ્છાથી વધવા જશો તો સ્વાર્થપરાયણતાનાં કઠણ પડ તમારા ઉપર જામી જશે અને તેમ નહિ કરો તો તમારોપવિત્ર સુવાસ દિનપ્રતિદિન વધતોજ જશે.

પાચમા સૂત્રના પહેલા વાકયમા ભિન્નતાની ભાવનાનો નાશ કરવાનો ઉપદેશ છે, ત્યારે આઠમા સૂત્રમાં કહે છે કે: "એકલા અને અળગાજ ઉભા રહો"

ઇ૦ અહીં દેખીતી રીતે બે વિરુદ્ધ વાતો કહેલી છે; પણ તે એકજ સત્યની બે બાજુઓ છે.

આપણે બીજાથી જૂદા છીએ,વધારે પવિત્ર છીએ,વધારે સંયમી છીએ–એ બધી ભૂલજ છે અને વસ્તુના અજ્ઞાનને લીધેજ એ ભૂલ ઉત્પન્ન થએલી છે. જ્ઞાનીને મન તો બધાંએ એકજ વિરાટના ભિન્ન ભિન્ન અંગ છે. તફાવત–માત્ર ઓછાવધતા વિકાસનોજ છે.જેઓ આપણી પાછળ છે તેઓ કાળે કરીને આપણી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશે અને કદાચ વધારે પ્રયત્ન કરે તો આપણી આગળ પણ નીકળી જાય. વળી આપણે દરેકની સાથે આત્મિકદૃષ્ટિએ બહુજ નિકટના સબંધથી જોડાયા છીએ,તેથી અન્યના દુઃખ અથવા પાપના આપણે પણ ભાગીદાર છીએ. આધુનિક સમાજની એવી વિકૃત સ્થિતિ થઇ ગઇ છે કે તેમા પાપ અને દુઃખનાં કારણો ઉભરાતાંજ જાય છે. આપણે જે ખાઇએ છીએ–જે વસ્ત્ર ધારણ કરીએ છીએ–જે નાણું આપણે કમાઈએ છીએ–તે સર્વની પ્રાપ્તિમાં આપણે અનેકની સાથે સીધી અથવા પરોક્ષરીતે સંબંધમા આવીએ છીએ. આપણુ અને બીજાઓનુ જીવન એક વિપુલ જાળની માફક ગુથાએલું છે, તેથી આપણે અન્યના જીવનની સાથે અનેક બાજુએથી સંપર્કમા આવીએ છીએ. સેંકડો યોજનોને અંતરે રહેતા માણસો કાર્યકારણની સાંકળથી નિકટના સંબંધમાં આવે છે. પાપ એ અજ્ઞાનનું અથવા શક્તિના દુરુપયોગનું પરિણામ છે. જેમને આપણે પાપી કહીને ધિક્કારીએ છીએ તેમના જેવા સંજોગોમાં આપણે હોત તો કદાચ આપણે પણ તેમજ કરત. દરેક જણ પોતાનાથી બનતું કરે છે. કોઇ સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ છેજ નહિ. પડતા માણસને ઉઠાડવાનો પ્રયત્ન કરવો અને હું તારાથી વધારે પવિત્ર છું એવા ગર્વનો ત્યાગ કરવો. કોઇના દોષ તરફ દૃષ્ટિ ન કરવી. આપણામા પણ ક્યા દોષની કમી છે ?

પણ "એકલા" "અળગા" ઉભા રહેવાનુ કહે છે તે શુ? આપણો ઉદ્ધાર આપણા પોતાનાજ પુરુષાર્થવડે કરવાનો છે એમાં કોઇની મદદ ખપ નહિ લાગે દરેક જણ પોતાનાં શુભાશુભ કર્મનો ભોકતા છે અને તે પોતાના અંતરાત્માને તથા અનંતને જવાબદાર છે દરેકની અંદર પરમાત્માનો અંશ રહેલો છે અને તેની પાસેથી જોઇતી સહાય અને પ્રેરણા દરેકને મળ્યાજ કરે છે.

"ઇન્દ્રિયોની સંવેદનાનો નિરોધ કરો" અને આગળ તેનાથી વિરુદ્ધ અર્થવાળું કથન આવે છે પટલામ. શરીરનાં સુખ અને ઇન્દ્રિયોના વિલાસના પ્રદેશની

આગળ વધવાનો ઉપદેશ છે.સ્થૂળ આનંદમાંથી સૂક્ષ્મ આનંદમાં જવાનો ક્રમ બતાવ્યો છે.જેમ જેમ વિકાસ થતો જશે તેમ તેમ જે પદાર્થો એક અવસ્થામાં આનંદ આપતા તે અવસ્થાંતર થતા લુખા લાગવા માંડશે. ઇન્દ્રિયો તેમનું કામ કેવી રીતે કરે છે અને બાહ્યજગતનાં આંદોલનો નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિસુધી કેવી રીતે લઇ જાય છે, તેનું નિરીક્ષણ કર્યાથી તમને ધીરે ધીરે જગતના પદાર્થોની નિઃસારતા સમજાવા માંડશે અને તેમના પ્રત્યેનો મોહ ઓછો થશે.

સૂત્રના અંતમા "વૃદ્ધિ" વિષે જે ઉપદેશ આપ્યો છે, તેનું તાત્પર્ય એ છે કે બીજાના કરતા વધારે તેજસ્વી બનવાની, તેમને પોતાના મનોબળની મોહિનીથી વશ કરવાની વૃત્તિને દબાવવી; અને અંતર્યામીની પ્રેરણા પ્રમાણે પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ સ્વાભાવિકરીતે થવા દેવો તેની સામે ખેંચતાણ કે તરફડાટ ન કરવો; પણ તેને શરણ જઇને તે જે દિશાએ દોરી જાય તે તરફ શાંતિથી પ્રગતિ કરવી અને મનમા વિશ્વાસ રાખવો કે **પોતાને શરણે આવેલાને પ્રભુ કદિ પણ કુમાર્ગે જવા દેતો નથી.**

૯–જે તમારી અંદર છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૦–જે તમારાથી પર છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૧–જે અપ્રાપ્ય છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૨–વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા પોતામાંજ વિલસી રહ્યો છે. એ એકલોજ પ્રકાશ તમારા માર્ગને અજવાળશે. તમારી અંદર દૃષ્ટિ કરતાં જો તે પ્રકાશની ઝાંખી તમને ન થાય તો તેને બહારથી મેળવવાની આશા મિથ્યા છે. તે તમારાથી પર છે; કારણ કે તેની સમીપ જતાંજ તમારૂં અસ્તિત્વ ઓગળી જશે; તે અપ્રાપ્ય છે, કારણ કે તે તમારાથી દૂરનો દૂર જતો જાય છે. તમે તે જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરી શકશો પણ તમે જ્વાળાને સ્પર્શ નહિજ કરી શકો.

આ પુસ્તકના " સૂક્ષ્મઅંગ " નામના ખંડમા જે આધ્યાત્મિક જાગૃતિવિષે અમે સૂચન કર્યું હતું તેના સંબધમા આ કથન છે. માર્ગ ઉપર પદારોપણ કર્યા પછી સૌથી મહત્ત્વનો લાભ જે સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે,તે આત્માની જાગૃતિનો છે તેનુ વિશેષ મહત્ત્વ એટલા માટેજ છે કે સાધકનો એ પહેલોજ જાતિઅનુભવ છે તેણે અત્યારસુધી જે જ્ઞાન મેળવ્યુ હશે તે માત્ર વાચન અથવા શ્રવણથીજ.તેનાથી તેને કાયમની વિશ્વદૃષ્ટિ તો પ્રાપ્ત થતી નથી;

પરંતુ આત્મજ્ઞાન જેવું કાંઇક છે એવો ચોખ્ખો અનુભવ થાય છે અને પોતાના આત્માના સ્વરૂપને જોઇ લે છે.

“ જે તમારી અંદર છે તેનીજ વાસના રાખો; ” કારણ કે આત્મા એકજ સત્ય વસ્તુ છે અને તે આપણા દરેકમાં રહેલો છે. આગળ જતા સૂત્રમાં કહ્યું છે કે: “વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા પોતામાં વિલસી રહ્યો છે. એ એકલોજ પ્રકાશ તમારા માર્ગને અજવાળશે. તમારી અંદર દૃષ્ટિ કરતાં જો તે પ્રકાશની ઝાંખી તમને ન થાય તો તેને બહારથી મેળવવાની આશા મિથ્યા છે.” જેમને સત્યની પ્રાપ્તિ કરવી છે, તેઓ શામાટે બહાર વલખાં મારતા હશે ? ગુરુઓ, ઉપદેશકો શાસ્ત્રનાં થોથા-એમાથી શું અપરોક્ષ જ્ઞાન મળવાનું હતું ? એ બધાં ઉપયોગી તો છેજ, પણ જે વસ્તુની આપણે પ્રાપ્તિ કરવી છે તે વસ્તુ તેમનાથી અપાય એમ નથી. ગુરુઓ પાસેથી અથવા પુસ્તકના વાચનથી તમને જરાક માર્ગનું સૂચન થાય પણ જે વસ્તુની તમને ભૂખ છે તે તો તમારી અંદર છે. તમે શ્રદ્ધાથી,આશાથી અને પ્રેમથી ત્યાં કયારે નજર કરો છો, તેની રાહ જોતી તે વસ્તુ તમારી અંદર બેઠેલી છે. તમારા અતર્યામીના આદેશને શ્રવણ કરો; તેના પ્રકાશને વધાવી લો બેઉ તમારી પોતાની અંદર છે છતાં તમે તેને સારૂ બહાર શોધખોળ શામાટે કરો છો ?

“જે તમારાથી પર છે તેનીજ વાસના રાખો.” “તે તમારાથી પર છે,કારણ કે તેની સમીપ જતાંજ તમારૂં અસ્તિત્વ ઓગળી જશે.”તે સર્વદા તમારાથી પર છે.તમારાથી એટલે તમે તમારે પોતાને માટે અત્યારે જે અસત્ય સ્વરૂપ અર્થાત્ દેહાત્મભાવ માની લીધો છે, તેનાથી તે પરજ છે;પરંતુ જે ઘડીએ તમે તમારા ખરા સ્વરૂપને જોશો તે ઘડીએ તમારૂં માની લીધેલું ખોટું સ્વરૂપ કેવી રીતે રહી શકે ? તે મિથ્યા સ્વપ્નની માફક ઉડી જશે અને નિર્બળતા તથા ક્ષુદ્રતાથી ભરેલા તમારા ખોટા અહંભાવને બદલે પવિત્ર ઓજસ્થી ભરપૂર આત્મદેવ આવીને ઉભા રહેશે. એટલાજ માટે કહ્યું છે કે મનુષ્યે પોતાની જાતને મેળવવા માટે પોતાની જાતને ગુમાવવી પડશે. ખરૂં જોતાં તે તમારાથી પર છેજ નહિ; તે તમારી અંદર છે,તમે પોતેજ તે છો, પણ આજે તમારી જાતને તમે જે સ્વરૂપથી ઓળખો છો, તેનાથી તે પર છે. થોડા દૃષ્ટાંત આપીશું. એક નાનું બાળક મર્દ બનવા ઉત્સુક છે--પણ મર્દાઇ આજે તેનાથી પર છે અને છતાં તે બાળક ભવિષ્યનો મર્દ છે. મર્દાઇનાં બધાં તત્ત્વો તેની અંદર બીજરૂપે વિકાસની રાહ જોતાં બેઠેલા છે. જે ઘડીએ તે બાળક વધીને

મર્દ બનશે તે ઘડીએ જે અસલનો બાળકભાવ હતો તે કયા ગયો? ઉડી ગયો અથવા પુરુષભાવમાં મળી ગયો. જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા તે બાળક ઉત્સુક હતો, તેની પ્રાપ્તિને માટે તેને પોતાની જાતને (બાળકપણાને) ગુમાવવી પડી. કીડામાં પતગિયું રહેલું છે—પણ તે તેનાથી અત્યારે તો પર છે. કીડો જ્યારે પતંગિયું બની જશે ત્યારે કીડો તો અદૃશ્ય થઇ ગયો હશે. આ દૃષ્ટાંત બહુ સાદાં છે; પણ સૂત્રનો ભાવાર્થ સમજાવવા માટે પૂરતા છે.

"જે અપ્રાપ્ય છે તેનીજ વાસના રાખો." અપ્રાપ્ય વસ્તુની વાસના રાખ્યાનું ફળ શું એવો નાઉમેદીભરેલો વિચાર શરૂઆતમાં સાધકને ગુંચવણમા મૂકેછે;પણ રહસ્ય સમજાયા પછી નાઉમેદીને ઠેકાણે નવો ઉત્સાહ આવી જાય છે. આગળ શું કહ્યું છે તે જુઓ:—"તે અપ્રાપ્ય છે,કારણ કે તમારાથી તે દૂરનો દૂર જતો જાય છે,તમે તે જ્યોતિમા પ્રવેશ કરી શકશો પણ તમે જ્વાલાને સ્પર્શ તો નહિજ કરી શકો." આત્માની આસપાસ જામેલાં રજસ્ અને તમસ્ના પડ જેમ જેમ આછા થતા જાય છે તેમ તેમ તેને પોતાના અતિભવ્ય સ્વરૂપની ઝાખી થવા લાગે છે, પરતુ એ અનુભવ તો તેના પ્રવાસના શરૂઆતના ચાર ડગલા જેવો અલ્પજ છે, છતા આટલા થોડા અનુભવથી તેને એટલો વિશ્વાસ આવે છે કે હવે પછીનો તેનો પ્રવાસ ઘણો સુખરૂપ બની જાય છે. જે પર્વતના શિખર ઉપર આત્મદેવનુ મદિર છે, તે તો હજી બહુ દૂર છે. આરભમા બહુ નજીકમા દેખાતું હતુ, છતા જેમ જેમ અતર કપાતુ જાય છે, તેમ તેમ માર્ગ વિશેષ રમણીય બનતો જાય છે અતિમ સ્થાન તો હજી આઘેનુ આઘેજ દેખાય છે, પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. દરેક પગલે આત્મજ્યોતિ ઝળકતી જાય છે અને આનંદનો આસ્વાદ વધતો જાય છે. અત્યારસુધી વાદળામાં છુપાઇ રહેલી કેટલીએ ટેકરીઓ નજરે પડતી જાય છે. ઓહો! બધી મજલ કાપવાની હશે એનો તો પહેલા આપણને ખ્યાલ પણ નહોતો પેલું એક ટેકરીનું શિખર દેખાય! ચાલો, ત્યા પહોચી જઇએ. આત્મદેવનું મદિર પણ ત્યાજ હોય એમ દેખાય છે.ત્યા આવી પહોચ્યા,પણ પેલુ અતિમસ્થાન કયા? તે તો હજી આઘે રહ્યુ. જેટલી મજલ કાપી તે કરતાએ હજી વધારે બાકી રહી છે; પણ નિરાશા તો હોયજ નહિ માર્ગ મળ્યો છે અને પ્રાપ્તવ્ય સ્થાન જોઈ લીધુ છે દૃષ્ટિ સદાએ તેના ઉપરજ છે.આગળ જતા તમે જાણે તેજના પુજની નજીક આવ્યા હો એવો તમને અનુભવ થવા માડશે તમે તે રશ્મિમા સ્નાન કરશો પણ જ્યાથી આ તેજનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે, તે

જ્વાલા-તેને તમે સ્પર્શ નહિ કરી શકેા. જ્યાંસુધી તમારામાં મનુષ્યપણું હશે ત્યાંસુધી તેા તે અશક્ય છે;પણુ તેથી શું થયું ? આગળ ધપેા,આજ જ્યાં છીએ તે કરતાં કાલે-આગળ અને કાલ કરતા પરમ દિવસે વધારે આગળ. તમારી ભાવી સ્થિતિ એટલી આનંદમય છે કે તમારી કલ્પનામાં પણુ તે ન આવી શકે; અને છતા એ તે સ્થિતિ કાંઇ આખરની નથી. એક પછી એક ઉત્તરેાત્તર ચડતી સ્થિતિએા ચાલીજ આવે છે, તેની કલ્પના પણુ થઈ શકતી નથી. જે પ્રકાશને જોવાનું તમને ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેને વધાવી લેા. જ્વાલાને સ્પર્શ નહિ કરાય તેથી નાઉમેદ થશેા નહિ. હજી તેા પ્રકાશને પૂરેપૂરેા જોવા જેટલાં તમારાં નેત્ર નથી ઉઘડયા તેા પછી જ્વાલાની તેા વાતજ શી? આગળ વધેા, વિકસિત થાએા અને તે તેજરાશિ તરફ પ્રગતિમાન થાએા.

૧૩-આત્મબળને માટે ભારે ઉત્સુકતા રાખેા.

૧૪-શાંતિની પ્રબળ કામના કરેા.

૧૫-સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરેા,

૧૬-પણુ એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માએાનેાજ અધિકાર છે; તેના ઉપર સઘળા શુદ્ધ આત્માએાનેા સરખેા અધિકાર છે અને એ તેમની સામુદાયિક સંપત્તિ છે. શુદ્ધ આત્માએાજ જેનેા ઉપભેાગ કરી શકે,એવી સંપત્તિને માટે ભૂખ જગાડેા કે જેથી કરીને સમષ્ટિ કે જે તમારૂં સત્યસ્વરૂપ છે, તેને માટે તમે શ્રીનેા સંચય કરી શકેા.જે શાંતિની તમારે કામના રાખવાની છે તે શાશ્વત અને અક્ષુબ્ધ હેાવી જોઇએ અને જેની અંદર માનસસરેાવરમાં કમળ ખીલે તેમ આત્મપુષ્પ ખીલી શકે; અને જે બળની સાધકે ઉત્સુકતા રાખવાની છે તે એવું હેાવું જોઇએ કે જેથી કરીને જગતની નજરમાં તે તુચ્છ લેખાય.

૧૭-માર્ગની શેાધમાં રહેા.

૧૮-વૃત્તિએાને અંતર્મુખી કરીને માર્ગ શેાધી કહાડેા.

૧૯-બાહ્યસૃષ્ટિ તરફ વૃત્તિએાને વાળીને માર્ગ શેાધી કહાડેા.

“ બળને માટે ઉત્સુકતા રાખેા ” પણુ એ બળ કયા પ્રકારનું ? જે બળનેા હેતુ સ્વાર્થસાધનાનેા છે, તે તેા તેના માલિકને ખરેખર મેાટા શાપરૂપ છે. સાધકને જે બળની ઉત્સુકતા હેાવી જોઇએ, તે તેા આત્મબળ છે.જે લેાકેા સ્થૂળબળના ભૂખ્યા છે તેમની નજરમાં આ સૂક્ષ્મ, ઇન્દ્રિયાતીત આત્મબળ-

ની ભૂખ ધરાવનાર સાધક તુચ્છ દેખાય એ સ્વાભાવિકજ છે. જે બળને નજરે જોઈ ન શકાય અથવા ઇન્દ્રિયોવડે અનુભવી ન શકાય એવા આત્મબળને વિષે સામાન્ય જનતા અજ્ઞાન હોય છે, એવી અદૃશ્ય વસ્તુને માટે પ્રયાસ કરનાર તેમની નજરમા મૂર્ખ દેખાયજ. લૌકિકબળના તરસ્યા સામાન્ય માણસો નિઃસ્વાર્થ હેતુને માટે જેનો ઉપયોગ થઈ શકે એવા બળને સમજી શકતા નથી, છતાં પણ લૌકિકબળ અને તેનાં પરિણામ બધાંએ કાળના સપાટામા આવી જઈ એક પળવારમા હતાં ન હતા થઇ જાય છે અને આત્મબળ તો શાશ્વત રહે છે તથા સમયના વહનની સાથે તેના બળમા વૃદ્ધિ થતી જાય છે. આત્મબળ એ સત્ય પદાર્થ છે,ત્યારે લૌકિક બળ એ તેનો પડછાયો છે અને છતા દુનિયાના લોકો તેમની સાકડી દૃષ્ટિને લીધે પડછાયાને મહત્વનું સ્થાન આપે છે અને સત્ય પદાર્થ તરફ નજર પણ નથી કરતા. "જગતની નજરમા તુચ્છ લેખાય" એ વાકયનો એવો અર્થ નથી કે સાધકે તુચ્છ લેખાવાને વાસ્તે પ્રયત્નજ કરવો. તેણે તો તદ્દન નિરપેક્ષ રહેવાનું છે. જગત તેને કેવો ગણે છે,તુચ્છ ગણે છે કે મહાન ગણે છે,તેનો તેણે વિચાર પણ કરવાનો નથી.દુનિયાને તેને રસ્તે જવા દેવી.ભલે તે તેનાં રમકડાઓથી રમે અને રાજી થાય. **જગત તમને કેવી દૃષ્ટિથી જુએ છે તેની દરકાર કર્યા વગર તમે તમારા આત્માની સાચી શકિત, જે તમારી અદરજ રહેલી છે તેને પ્રાપ્ત કરો.**

" શાતિની પ્રબળ કામના કરો " પણ તે શાતિ એવી હોવી જોઇએ કે જગતના કોલાહલની વચ્ચે ઉભા ઉભા પણ તમે તમારી અદર રહેલી નિગૂઢ શાતિનો ઉપભોગ કરી શકો. તમે જગતમા ગમે તે સ્થિતિમા ઉભા હો—પ્રવૃત્તિસગ્રામના સેનાપતિ હો કે સામાન્ય સિપાઇ હો—બધું સરવાળે તો સરખુંજ છે—તોપણ તમારી શાતિ નિર્વાત દીપકના જેવી અખંડિત રહે. જ્ઞાનવાન અને સ્થિતપ્રજ્ઞ આત્માની શાતિ માનસસરોવરના નિર્મલ, નિસ્તરંગ જલરાશ જેવી હોય છે અને જેમા પવિત્ર આત્મપુષ્પ ખીલી શકે છે. આવી માનસિક સ્થિતિ એકવાર પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી જ્ઞાની ગમે તેવા આઘાતપ્રત્યાઘાતના ચિત્તને હલમલાવી નાખે એવા પ્રસગોમા પોતાના ચિત્તને અંતરના એક એકાત ખૂણામા પ્રવેશ કરાવી અવર્ણનીય શાતિનો ઉપભોગ કરી શકે છે, કારણ કે તે બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયના સવેદનની પેલી પાર ચાલ્યો ગયો છે. એવી રીતે લાંબા સમયના સાધન અને સયમથી સ્થાપિત કરેલું

આત્માનું પવિત્ર મંદિર જગતના તોફાની વાવાઝોડાના વખતમાં જ્ઞાનીને આશ્રય આપે છે. એકવાર પોતાનું સત્સ્વરૂપ અને જગતનું મિથ્યાપણું અનુભવથી ઓળખી લેવાય એટલે એ મંદિરમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા આવે છે. વ્યાવહારિક જરૂરીઆતોને લીધે જ્ઞાની પ્રવૃત્તિમાં ડૂબી ગએલો દેખાય તોપણ તે જળકમળની માફક તે પ્રવૃત્તિથી લેપાતો નથી. તેનો એક અંશ પ્રવૃત્તિનાં કાર્ય કરતો હોય તેજ વખતે તેનામાં રહેલો વધારે દિવ્ય અંશ આ બધાં તોફાનથી પર નિજાનંદમાં મસ્ત રહે છે. એવું શાંતિનું મંદિર તમારા હૃદયના પવિત્ર પ્રદેશમાં સ્થાપિત કરો અને જ્યારે તમને આરામ અને શાંતિની જરૂર લાગે ત્યારે તેમાં પ્રવેશ કરી, બાહ્ય ઇન્દ્રિયોનાં દ્વાર બંધ કરીને યથેચ્છ સુખશાંતિનો અનુભવ કરો. યોગીઓ આશીર્વાદ દેતી વખતે કહે છે કેઃ-" ૐ શાન્તિ તે આવાજ પ્રકારની શાંતિ છે.

" સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરો. " જો કોઇ આટલુંજ વાક્ય વાંચે તો તે કદાચ ભ્રમમાં પડી જાય કે આત્મજ્ઞાનની કથામા વળી સંપત્તિ શાની ? પણ તરતજ તેનો ખુલાસો આવે છે કેઃ-" એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માઓનોજ અધિકાર છે. ઇ૦ " આ ઉપરથી સ્પષ્ટ બોધ થાય છે કે જે સંપત્તિનુ સૂચન કરવામાં આવ્યું છે તે સ્થૂળસંપત્તિ તો નહિજ, પણ આત્માની દિવ્ય સંપત્તિ હોવી જોઇએ.હવે એ સંપત્તિ કયી? જ્ઞાન એજ આત્માની સંપત્તિ છે, બાકી બીજું બધું તો મિથ્યા, મૃગજળ જેવું છે.એટલા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ભૂખ જગાડવાનો સાધકને ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે, અને તે જ્ઞાન વિશુદ્ધ આત્માઓજ મેળવી શકે અને જીરવી શકે. બીજાઓનું તે તરફ લક્ષ પણ જતું નથી અને એ જ્ઞાન કાંઇ એવું નથી કે તેને એક વ્યક્તિ પોતાનીજ મિલ્કત બનાવી બેસે.એ જ્ઞાન તો સર્વનુ છે,એ તો તમામ જ્ઞાનપિપાસુઓની સામાન્ય મિલ્કત છે, એમાં કોઇનો ઇજારો હોતો નથી. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે ગમે તેટલી તનતોડ મહેનત કરી હોય તોપણ તેના ઉપર સૌનો હક્ક સરખો છે. વાયુ અને પાણી જેમ સૌને માટે ખુલ્લાં છે, તેમ જ્ઞાન પણ જેને જોઇએ તેને માટે સદાએ ઉપલબ્ધ છે. એ છે તો અત્યંત મૂલ્યવાન વસ્તુ, એને મુકાબલે હીરામોતી કશા હિસાબમા નથી, પરંતુ જ્ઞાનીઓ તેનું વિનામૂલ્યે વિતરણ કરે છે એનો વિક્રય કરવાની જે ઇચ્છા કરે છે તે જ્ઞાનીજ નથી;કારણ કે એ વસ્તુ એવી છે કે જે તેને માટે તૈયાર નથી તેને તે આપી શકાતી નથી; અને જે તૈયાર છે તે તો જ્ઞાનના સાર્વજનિક ખુલ્લા

ભંડારમાથી પોતાને હાથેજ જોઇએ તેટલું ખેચી લે છે. એટલા માટેજ ખાસ ચેતવણી આપી છે કેઃ—સમષ્ટિને માટે શ્રીનો સંચય કરો." એ " શ્રી " એટલે બ્રહ્મવિદ્યારૂપી લક્ષ્મી. કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરે છે, ત્યારે તે પોતાના પિંડને માટે નહિ પણ સમગ્ર માનવજાતિનો તેમા હિસ્સો છે એમ સમજતોજ હોય છે.એક બ્રહ્મજ્ઞાની પોતાના સમકાલીન તથા હવે પછી પેદા થનાર તમામ મનુષ્યોને કલ્યાણને પથે જવામા સહાયક થાય છે. તે જગતની શુભવિચારની સમૃદ્ધિમા વૃદ્ધિ કરે છે.તમે જેમ તમારી અગાઉ થઈ ગએલા જ્ઞાનીઓના વિચારનિધિનો લાભ લો છો, તેમ તમારી પછી આવનારાઓ તમારી સપત્તિનો પણ લાભ લેશેજ. આપણે એકજ વિચારના અણુઓ છીએ માટે એકનો લાભ તે સૌનો લાભ.

" માર્ગની શોધમાં રહો. " માર્ગ શોધવા પાછળ તનતોડ મહેનત તો કરવાનીજ, પરતુ તમારા અંતર્યામીની પ્રેરણાને ધીરે ધીરે સ્વાભાવિકરીતે શરણ થઈનેજ. જેમ જેમ આત્મદેવના પ્રસાદની ભૂખ ઉઘડતી જાય તેમ તેમ તેના આદેશના ગ્રાસ લેતા જજો અને તેના અખૂટ ઝરણામાથી આચમન કરીને આત્મતૃષા છીપાવતા જજો. આકર્ષણના નિયમમુજબ જ્ઞાનનુ શોષણ કરજો. તમે હૃદય ઉઘાડશો એટલે જ્ઞાન તમારી અંદર ચાલ્યું આવશે. તમે માગો એટલીજ વાર છે. તમારી પાસે આવતા તમને કે તેને કોઈ ખાળી શકે એમ નથી એમર્સન લખે છે કે: " જે તમારૂં છે તે તમારી પાસે ખેચાઇ આવશે દૃઢ શ્રદ્ધાવાન થાઓ. જગતમા કપતા ઝીણામા ઝીણા નાદની લહરી તમારા અધિકારની હશે તો તે તમારા કર્ણકુહરમાં ગુજ્યા વિના નહિજ રહે. પ્રત્યેક ઉક્તિ, પુસ્તક કે શબ્દ, જે તમને આશ્વાસન અને સહાય આપી શકે એવાં હશે, તે તમારી પાસે સીધે કે વાકે માર્ગે પણ ચાલ્યાજ આવશે. "

અને તમે અમુક સત્યને ગ્રહણ કરવા લાયક છો કે નહિ તેની પરીક્ષા એટલીજ કે તે સત્યનુ સૂચન થતાની સાથેજ જાણે કોઇ જુની જાણીતી વાત તમારા સ્મરણભંડારમાથી બહાર તરી આવતી હોય એવો અનુભવ થશે. એમ થાય તો જાણવું કે તમે તે સત્યના સાચા અધિકારી છો કદાચ તે પૂર્ણ સત્ય ન પણ હોય, પણ જે વખતે જેટલા સત્યને માટે તમે અધિકારી હશો તે વખતે તેટલુજ તમારા અતરમા વસી જશે. બાકીનું વળી યોગ્ય સમય આવ્યે ઉપલબ્ધ થશે એકવાર પોતાના વ્યાખ્યાન વખતે એમર્સનને કહેવામા આવ્યું કે, તમે જે જાહેર કર્યું તેને સિદ્ધ કરી બતાવો તેના ઉત્તરમા તેણે કહ્યું કે:

આત્માનું પવિત્ર મંદિર જગતના તોફાની વાવાઝોડાના વખતમા જ્ઞાનીને આશ્રય આપે છે. એકવાર પોતાનું સત્સ્વરૂપ અને જગતનું મિથ્યાપણું અનુભવથી ઓળખી લેવાય એટલે એ મંદિરમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા આવે છે. વ્યાવહારિક જરૂરીઆતોને લીધે જ્ઞાની પ્રવૃત્તિમાં ડૂબી ગએલો દેખાય તોપણ તે જળકમળની માફક તે પ્રવૃત્તિથી લેપાતો નથી. તેનો એક અંશ પ્રવૃત્તિનાં કાર્ય કરતો હોય તેજ વખતે તેનામાં રહેલો વધારે દિવ્ય અંશ આ બધાં તોફાનથી પર નિજાનંદમાં મસ્ત રહે છે. એવું શાંતિનું મંદિર તમારા હૃદયના પવિત્ર પ્રદેશમાં સ્થાપિત કરો અને જ્યારે તમને આરામ અને શાતિની જરૂર લાગે ત્યારે તેમાં પ્રવેશ કરી, બાહ્ય ઇન્દ્રિયોનાં દ્વાર બંધ કરીને યથેચ્છ સુખશાંતિનો અનુભવ કરો. યોગીઓ આશીર્વાદ દેતી વખતે કહે છે કેઃ–“ ૐ શાન્તિ તે આવાજ પ્રકારની શાંતિ છે.

“ સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરો. ” જો કોઇ આટલુંજ વાક્ય વાચે તો તે કદાચ ભ્રમમાં પડી જાય કે આત્મજ્ઞાનની કથામાં વળી સંપત્તિ શાની ? પણ તરતજ તેનો ખુલાસો આવે છે કેઃ–“ એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માઓનોજ અધિકાર છે. ઇ૦ ” આ ઉપરથી સ્પષ્ટ બોધ થાય છે કે જે સંપત્તિનુ સૂચન કરવામાં આવ્યું છે તે સ્થૂળસંપત્તિ તો નહિજ; પણ આત્માની દિવ્ય સંપત્તિ હોવી જોઇએ.હવે એ સંપત્તિ કયી? જ્ઞાન એજ આત્માની સંપત્તિ છે, બાકી બીજું બધું તો મિથ્યા, મૃગજળ જેવું છે.એટલા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ભૂખ જગાડવાનો સાધકને ઉપદેશ કરવામા આવ્યો છે, અને તે જ્ઞાન વિશુદ્ધ આત્માઓજ મેળવી શકે અને જીરવી શકે. બીજાઓનું તે તરફ લક્ષ પણ જતું નથી અને એ જ્ઞાન કાંઇ એવું નથી કે તેને એક વ્યક્તિ પોતાનીજ મિલ્કત બનાવી બેસે એ જ્ઞાન તો સર્વનુ છે,એ તો તમામ જ્ઞાનપિપાસુઓની સામાન્ય મિલ્કત છે, એમાં કોઇનો ઇજારો હોતો નથી. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે ગમે તેટલી તનતોડ મહેનત કરી હોય તોપણ તેના ઉપર સૌનો હક્ક સરખો છે. વાયુ અને પાણી જેમ સૌને માટે ખુલ્લા છે, તેમ જ્ઞાન પણ જેને જોઇએ તેને માટે સદાએ ઉપલબ્ધ છે. એ છે તો અત્યંત મૂલ્યવાન વસ્તુ, એને મુકાબલે હીરામોતી કશા હિસાબમા નથી, પરંતુ જ્ઞાનીઓ તેનુ વિનામૂલ્યે વિતરણ કરે છે એનો વિક્રય કરવાની જે ઇચ્છા કરે છે તે જ્ઞાનીજ નથી,કારણ કે એ વસ્તુ એવી છે કે જે તેને માટે તૈયાર નથી તેને તે આપી શકાતી નથી, અને જે તૈયાર છે તે તો જ્ઞાનના સાર્વજનિક ખુલ્લા

ભંડારમાથી પોતાને હાથેજ જોઇએ તેટલું ખેચી લે છે. એટલા માટેજ ખાસ ચેતવણી આપી છે કેઃ–સમષ્ટિને માટે શ્રીનો સંચય કરો." એ "શ્રી" એટલે બ્રહ્મવિદ્યારૂપી લક્ષ્મી. કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરે છે, ત્યારે તે પોતાના પિંડને માટે નહિ પણ સમગ્ર માનવજાતિનો તેમા હિસ્સો છે એમ સમજતોજ હોય છે.એક બ્રહ્મજ્ઞાની પોતાના સમકાલીન તથા હવે પછી પેદા થનાર તમામ મનુષ્યોને કલ્યાણને પથે જવામા સહાયક થાય છે. તે જગતની શુભવિચારની સમૃદ્ધિમા વૃદ્ધિ કરે છે તમે જેમ તમારી અગાઉ થઇ ગએલા જ્ઞાનીઓના વિચારનિધિનો લાભ લો છો, તેમ તમારી પછી આવનારાઓ તમારી સંપત્તિનો પણ લાભ લેશેજ. આપણે એકજ વિચારના અણુઓ છીએ માટે એકનો લાભ તે સૌનો લાભ.

"માર્ગની શોધમાં રહો." માર્ગ શોધવા પાછળ તનતોડ મહેનત તો કરવાનીજ, પરંતુ તમારા અંતર્યામીની પ્રેરણાને ધીરે ધીરે સ્વાભાવિકરીતે શરણ થઈનેજ. જેમ જેમ આત્મદેવના પ્રસાદની ભૂખ ઉઘડતી જાય તેમ તેમ તેના આદેશના શ્વાસ લેતા જજો અને તેના અખૂટ ઝરણામાથી આચમન કરીને આત્મતૃષા છીપાવતા જજો. આકર્ષણના નિયમમુજબ જ્ઞાનનુ શોષણ કરજો. તમે હૃદય ઉઘાડશો એટલે જ્ઞાન તમારી અંદર ચાલ્યું આવશે. તમે માગો એટલીજ વાર છે. તમારી પાસે આવતા તમને કે તેને કોઈ ખાળી શકે એમ નથી એમર્સન લખે છે કેઃ "જે તમારૂં છે તે તમારી પાસે ખેચાઇ આવશે દૃઢ શ્રદ્ધાવાન થાઓ. જગતમા કંપતા ઝીણામા ઝીણા નાદની લહરી તમારા અધિકારની હશે તો તે તમારા કર્ણકુહરમા ગુંજ્યા વિના નહિજ રહે. પ્રત્યેક ઉક્તિ, પુસ્તક કે શબ્દ, જે તમને આશ્વાસન અને સહાય આપી શકે એવાં હશે, તે તમારી પાસે સીધે કે વાંકે માર્ગે પણ ચાલ્યાજ આવશે "

અને તમે અમુક સત્યને ગ્રહણ કરવા લાયક છો કે નહિ તેની પરીક્ષા એટલીજ કે તે સત્યનુ સૂચન થતાની સાથેજ જાણે કોઇ જુની જાણીતી વાત તમારા સ્મરણભંડારમાથી બહાર તરી આવતી હોય એવો અનુભવ થશે એમ થાય તો જાણવુ કે તમે તે સત્યના સાચા અધિકારી છો કદાચ તે પૂર્ણ સત્ય ન પણ હોય, પણ જે વખતે જેટલા સત્યને માટે તમે અધિકારી હશો તે વખતે તેટલુજ તમારા અંતરમા વસી જશે. બાકીનુ વળી યોગ્ય સમય આવ્યે ઉપલબ્ધ થશે એકવાર પોતાના વ્યાખ્યાન વખતે એમર્સનને કહેવામા આવ્યું કે, તમે જે જાહેર કર્યું તેને સિદ્ધ કરી બતાવો તેના ઉત્તરમા તેણે કહ્યુ કેઃ

"મને વિશ્વાસ છે કે મેં એવેા એક શબ્દ પણ નથી કહ્યો કે જેને સાબિત કરવાની જરૂર હેાય." તેનેા ઉત્તર સાચેા હતેા. સત્ય તેા સ્વતઃસિદ્ધ હેાય છે. જાગૃત થએલા આત્માને જે જે સત્યેા કહેવામાં આવે છે, તેમાથી જેને જેને માટે તે લાયક થયેા હેાય, તેટલા તેને અંતઃપ્રેરણાથી આપેાઆપ સમજાઈ જાય છે. કદાચ બીજાને અને પેાતાને પણ તે યુક્તિથી ન સમજાવી શકે; પણ હું અમુક વાત સમજી ગયેા છું એટલું તે સમજે છે.તેનું અંતઃકરણ તેની સાક્ષી પૂરે છે. આધ્યાત્મિક મનની ક્રિયા બુદ્ધિની વિરેાધી નથી, પણ તે બુદ્ધિથી પર છે.જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ ન કરી શકે,ત્યા તે જઇ શકે છે. પુસ્તકના વાચનમા કે ઉપદેશના શ્રવણમાં જેટલું તમારી આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ કબૂલ કરે તેટલું તે વખતે સ્વીકારી લેજો; બાકીનું ભવિષ્યને માટે રહેવા દેજો. જે કાંઇ અવશિષ્ટ રહ્યું છે,તેમાં જો સત્યનેા અંશ હશે તેા તે તમને વહેલુંમેાડુ પ્રાપ્ત થશેજ. અમુક બાબત તમારાથી ન સમજાય તેની કશી ચિંતા કરતા નહિ. જેનાથી તમારા અંતરના તાર ન કંપે તેને તરતને માટે બાજુએ મૂકજો. આ કસેાટી દરેક પુસ્તક કે ઉપદેશને લાગુ પાડજો. આ પુસ્તકનુ પણ તેમજ સમજવું. ઘણીવાર પરસ્પર વિરુદ્ધ વાતેા વાચવામા કે સાંભળવામા આવે તેા તેને માટે કશી ગુંચવણમા પડતા નહિ. દરેક ઉપદેશકની પેાતપેાતાની સ્વતંત્ર પદ્ધતિ હેાય છે; અને કેટલાક સાધક ઉપર અમુક ઉપદેશની અસર થાય છે, તેા બીજાના મન ઉપર વળી બીજાની અસર થાય છે. સૈામા સત્યના અંશ હેાય છે; પૂરૂં સત્ય કહેનાર તેા કેાઇજ નથી. જેની પાસેથી જેટલું લેવાય તેટલું ગ્રહણ કરવું. કેાઇનું પણ અંધશ્રદ્ધાથી અનુસરણ કરવું નહિ. બુદ્ધિની કસેાટીએ તેા બધાને ચડાવી જોવા. તમારૂં વ્યકિતત્વ તેા સાચવીજ રાખવું. પુસ્તકેા, ઉપદેશકેા, એ બધાનેા ઉપયેાગ તેા છેજ. તેઓ સૂચન આપે, વિચારમાળાના ખૂટતા મણકા કદાચ પૂરા કરી આપે, કેાઇ કેાઇ ગુંચેા વખતે ઉકેલી આપે, પણ બાકીનુ કામ તેા તમારે પેાતેજ કરી લેવાનું રહ્યું. તમારેા આત્મા એજ તમારેા સારામાં સારેા અને સાચામાં સાચેા ગુરુ છે. તેના ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખજો. તેના પ્રતિ શ્રદ્ધા, પ્રેમ અને આશાસહિત જોતા રહેા. દૃષ્ટિને અંતર્મુખ કરેા—તમારી અંદર દિવ્ય જ્યેાતિની ચિણગારી સદાએ ચમકતીજ રહે છે.

"વૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરીને માર્ગની શેાધ કરેા." હમેશા એકાંતમા જઇને વૃત્તિઓને અંદર વાળેા અને આત્માના ઝીણા અવાજ તરફ કાન દેા.

તમને તેમાંથી ઘણી નવી નવી બાબતો જાણવા મળશે. એકાંતમા તમારા આધ્યાત્મિક મનની પાખડીઓ ઉઘડવા લાગશે અને તેમાં રહેલાં અનેક સત્યો તમારા જ્ઞાનપ્રદેશમા ચાલ્યા આવશે, બુદ્ધિ તેની તુલના કરીને ગ્રહણ કરશે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે બુદ્ધિ જડ છે પણ આધ્યાત્મિક મનના ચેતનથી ચેતનવંત બને છે. જેને સામાન્ય ભાષામાં "પ્રેરણા" કહેવામાં આવે છે, તેનું ઉત્પત્તિસ્થાન આધ્યાત્મિક મન છે. કવિઓ, ચિત્રકારો, કલાવિધાયકો અને ધર્મોપદેશકો એ અખૂટ ઝરણામાંથી વિચારનુ શોષણ કરી પોતાની બુદ્ધિદ્વારા તેને મૂર્તસ્વરૂપ આપે છે. ભવિષ્યવેધી દ્રષ્ટાઓનો કાર્યપ્રદેશ અહીંજ રહેલો છે. આધ્યાત્મિક મનના વિકાસદ્વારા બુદ્ધિ જે સત્યોને ઝીલવા સમર્થ નથી તે સત્યોનું અવધાન થઇ શકે છે.

પણ એની પાછળજ એથી કાંઈક વિપરીત કથન જોવામા આવે છે. "વૃત્તિને બહિર્મુખ કરીને માર્ગ શોધી કહાડો." ગભરાશો નહિ. કશી ભીતિ નથી. તમે અનાદ્યનંત, અમર આત્મા છો. નીડર થાઓ. તમારી આસપાસના જગત તરફ દૃષ્ટિ ફેરવો. ત્યા શું ચાલી રહ્યું છે, તેનું અવલોકન કરો અને તેમાથી ઉપદેશ ગ્રહણ કરો. જગતનાં યંત્રો કેવા ધમધોકાર ચાલી રહ્યા છે, તેના વાણાતાણા કેમ ગુથાય છે તે જોતા રહો. એમા કશું ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી. એ બધીએ તે વિરાટની લીલા છે, ગભરાશો નહિ. ઉપદેશનો ભંડાર તમારી આસપાસ ચારે બાજુએ વેરાતો પડયો છે. જીવનની બધીએ કલાઓ જોતા રહેજો. કોઇ અલ્પ તો કોઈ મહત્—પણ બધાંએ તેના અંગો છે. જગતના વિવિધરંગી ચિત્રપટમા અનેક રંગો પૂર્યા છે કોઈ આછા તો કોઇ ઘેરા. કશુંએ નિષ્પ્રયોજન નથી. તળાવના કાદવમા કમળ પાકે છે. કાદવ અને પાણીના સ્તરને ભેદી કમળનો દાંડો ઉપર આવે છે અને હવામાં પોતાની ખુશબો ફેલાવે છે. લોકોના પરસ્પર વ્યવહારને પણ જોતા રહેજો તમે તમારી ઉંચી ભૂમિકામાથી ચ્યુત ન થતા, પણ જેઓ તમારાથી નીચે હોય તેમના તરફ ઘૃણાથી જોતા નહિ જીવન એક છે બધાએ તેના અંગો છે. તમે પણ એક અંગ છો. જગતના તરંગપર રહ્યા રહ્યા તર્યા કરો. તમને તે નહિ ડુબાડે; કારણ કે તમે તો મોજાના શિખર ઉપર બેઠા છો અંતર્મુખ થાઓ ત્યારે પણ બાહ્યસૃષ્ટિની અવગણના ન કરતા બધુએ સૌ સૌના સ્થાનપર જરૂરનુ છે તમારા આત્મમંદિરમા વારંવાર જતા રહેજો ખરા, પણ ત્યાથી બહાર આવવાના પ્રસંગે ડરશો નહિ

૨૦-એકમાર્ગી થશેા નહિ. કોઈ પણ એક માર્ગે સત્યની શેાધ કરશેા નહિ. દરેકને તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદા જૂદા માર્ગ અનુકૂળ થઈ પડે છે. એકલી ભકિત કે એકલા ધ્યાનમાં માર્ગ રહેલેા નથી, પણ સતત અભ્યાસ, સ્વાર્પણયુકત સેવા અને જીવનના બુદ્ધિપૂર્વક નિરીક્ષણમાં છે. કેાઇ પણ એક માર્ગેથી નીસરણીનું એકજ પગથિયુ હાથ લાગે છે. અનેક પગથીઆં હેાય તેાજ નીસરણી કહેવાય. માનવજાતના દેાષ જેમ એક પછી એક ટળતા જાય તેમ તે પણ નીસરણીના પગથીઆની ગરજ સારે છે. માનવજાતના ગુણ પણ પગથીઆં છે. તે પણ ખપનાં છે. તેમના વગર પણ ચાલે નહિ; પણ જો તમને બીજા સાધનેાની સહાય ન હેાય તેા તેએા માત્ર રસ્તાનુ વાતાવરણ અનુકૂળ કરી આપે અને ભવિષ્યની મુશ્કેલીએા દૂર કરે. એ ઉપરાંત વધારે બની શકે નહિ. જેને માર્ગ ઉપર ચડવું છે તેણે તેા મનુષ્યમાં રહેલી તમામ શકિતએાનેા વિવેકથી ઉપયેાગ કરવેા ઘટે છે. પ્રત્યેક જીવ પેાતાનેા નિરપેક્ષરીતે માર્ગદર્શક છે, સત્યનેા ઉપદેશક છે અને જીવનનેા પ્રેરનાર છે; પણ એમ ત્યારેજ બની શકે કે જ્યારે તે પેાતાના સમસ્ત વ્યકિતત્વને એાળખી લે અને પેાતાની જાગૃત થએલી, આત્માના એાજસ્થી પવિત્ર બનેલી સંકલ્પશકિતવડે જાણી લે કે મારૂં વ્યકિતત્વ તે મારી જાત નહિ પણ સાધનના બળથી પેાતાને માટે જે સમષ્ટિરૂપનેા ઉદય કર્યો છે અને જેના વડે તે પેાતાની વિકસિત બુદ્ધિથી વ્યકિતત્વની સાંકડી સીમા એાળંગીને સમષ્ટિને ભેટવા યત્ન કરી રહ્યો છે, તેજ મારૂં સાચું વ્યકિતત્વ છે. જ્યારે તેને પેાતાના પૃથક્ અને અનેક રીતે વિચિત્ર જણાતા વ્યકિતત્વનું રહસ્ય સમજાશે, ત્યારે તે માર્ગ ઉપર ચડયેા છે એમ સમજવુ. તમારા પેાતાના નિગૂઢ અને ભવ્ય ઉંડાણેામાં ડૂબકી દઇને તેને શેાધવાને મથેા તમામ અનુભવેાને કસેાટીએ ચડાવીને, ઇન્દ્રિયેાનેા ઉપયેાગ કરીને તેને શેાધેા; કે જેથી કરીને તમને તમારા વ્યકિતત્વનુ અને તમારી આસપાસ ચારે બાજુએ વિકાસને માટે મથી રહેલા વિરાટ શરીરનાં અંગેાનાં સૃજન અને વિકાસનુ રહસ્ય સમજાઇ જાય તમે અને તેએા

એકજ માનવકુલનાં બાલકો છો. સૃજન પ્રકૃતિનું અને આધિભૌતિક સૃષ્ટિના નિયમોનું અન્વેષણ કરો. તમારા પોતામાં ચળકતી નાની તારાકણીને ઉંડા ભકિતભાવસહિત નમન કરો. સાવધાનપણે સાધન કરતાં કરતાં એ તેજ વિપુલ બનશે, ત્યારે તમે તમારા માર્ગની શરૂઆત જોઈ શકશો. એમ કરતાં કરતાં તમે જ્યારે તેને પેલે છેડે પહોંચશો, ત્યારે તો તે પ્રકાશ એકાએક અનંત પ્રકાશના રૂપમાં ફેરવાઇ ગયો હશે.

"એકમાર્ગી થશો નહિ." આ ચેતવણી ઘણીજ જરૂરી છે. દરેકને માટે તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદા જૂદા માર્ગ અનુકૂળ પડે છે. એમ ઘણીવાર બને છે કે સાધક પોતાના માર્ગે પ્રગતિ કરે છે, પણ બીજા માર્ગવિષે કશું જાણતો હોતો નથી. પરિણામે તે સાંકડા વિચારનો, એકદેશીય અને ધર્માંધ બની જાય છે. પોતાને માર્ગે પ્રગતિ કરતાં કરતા સત્ય તરફ જવાના બીજા માર્ગ તરફ પણ નજર નાખતા રહેવું; અને કોઇ ઠેકાણેથી કાઇ ગ્રહણ કરવા જેવુ મળી આવે તો તે સ્વીકારી લેવુ, પણ જે પોતાને ન રુચે તેને વખોડવું તો નહિજ; **કેમકે સત્ય એકજ છે, પણ તેને બાજુઓ અનેક હોય છે**

આ સૂત્ર અત્યંત મહત્ત્વનું છે અને અમારી ભલામણ છે કે તેનું એકવાર નહિ પણ વારંવાર વાચન કરતા રહેવું. પહેલી વારના વાચનથી જે રહસ્ય નહિ સમજાયુ હોય, તે બીજી, ત્રીજી કે ચોથી વાર વાચતાં સમજાઇ જશે.

આ ઉપદેશવાકયનું તાત્પર્ય એ છે કે જીંદગીને એકરંગી બનાવી ન દેવી; તેની અંદર વિવિધ રંગની ભાતો ભલે ચીતરાય. તમે એકાંતમા તમારા આંતરિક જીવનના આનંદ ભલે ચાખ્યા કરો–પણ દુનિયાથી ભડકીને ભાગી જતા નહિ. તેમાથી પણ તમારે ઘણું શીખવાનું છે. વળી દુનિયાને પણ તમારી જરૂર છે, માટે તમને દુનિયાના કામનો જે હિસ્સો મળ્યો હોય તેને પૂર્ણ કરતા રહો. તમારી વર્તમાન સ્થિતિ ઉપર પગ દઇનેજ તમે વધારે ઉંચી હાલત પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમે જગતના ચક્કરના એક દાતાને ઠેકાણે છો. ચક્કરનો એક દાતો ખાડો હોય તો યંત્ર બરાબર કામ ન કરી શકે, માટે તમારે માથે આવેલુ કામ એકનિષ્ઠાથી પૂર્ણ કરવુ એ તમારો ધર્મ છે "તમારા સ્વભાવમા રહેલા તમામ ગુણોનો વિવેકથી ઉપયોગ કરવો." વેપાર, ધંધો, નોકરી અથવા વ્યવહારને લગતા કોઇ પણ કાર્યક્ષેત્રમા જો તમે તમારા આત્મિક અનુભવનો ઉપયોગ ન કરી શકો તો નકકી જાણજો કે તમારા અનુભવમા

અગર તમારા સ્વભાવમાં, એમાથી એકમા કાંઇક દોષ છે. તમારા જીવનનો મર્મ જગત સમજી જાય એવી આશા કદિ રાખતાજ નહિ. બીજાના મન ઉપર તમારા વિચાર ઠસાવવાનો આગ્રહ કદિ રાખતા નહિ. બચ્ચાને માટે તો દૂધજ હોય. તમારી આસપાસના ઘણા ખરા માણસો હજી આધ્યાત્મિક રીતે જન્મ્યાંજ નથી અને કેટલાંક તો તરતનાં અવતરેલાં બાળક જેવાં છે. જ્યાં ત્યા તમારી ધાર્મિક જાગૃતિની જાહેર ખબર વાંચતા ફરતા નહિ. જગતના વ્યવહારને બાળકના ખેલ જેવો તમે ભલે મનથી સમજો, પણ જાણે તમને પણ તેમા રસ પડતો હોય એમ તેની અંદર લાગી જજો.

વીસમું ઉપદેશવાક્ય એટલું બધું સ્પષ્ટ અને વિગતવાર છે કે તેને વિવેચનની ઝાઝી જરૂર રહેતી નથી. તેનાં અંતિમ વાક્યો ઘણાજ અર્થગંભીર છે. તમારા આત્માની પ્રેરણાનું ધીરે ધીરે શરણ લેતા જજો અને જે પ્રકાશ તમારી અંદર ચળકી રહ્યો છે, તેનાવડે જે કાંઇ જોવા જેવું છે તે બધુંએ જોઇ શકાશે.

अध्याय ३ जो—अंतर्यामीनो अवाज

૨૧—તોફાન શમી ગયા પછી જ્યારે શાંતિ વ્યાપી રહે ત્યારેજ પુષ્પને ખીલવાની રાહ જોજો; તે અગાઉ નહિ. તે અંકુરિત થશે, ઉગશે, તેની શાખાપ્રશાખાઓ ફેલાશે અને વાવાઝોડાં વીંઝાતાં હશે અને સંગ્રામ મચી રહ્યો હશે તે વખતે તેને કળીઓ પણ બેસશે; પણ માણસનું સમસ્ત વ્યક્તિત્વ પૂરેપૂરૂં પીગળીને તેનું નામનિશાન ન રહે, જે દિવ્ય અંશવડે મહત્વના અનુભવ અને પ્રયોગને માટે તેની ઉત્પત્તિ થઇ છે, તેને સ્વાધીન તે ન થઈ જાય—તેની બધી પ્રકૃતિ તેના આત્માને પૂરેપૂરી શરણ ન જાય, ત્યાંસુધી તે પુષ્પ ખીલી શકતું નથી. ઉષ્ણપ્રદેશોમાં જ્યાં કુદરત તેનુ કાર્ય નજરે જોઇ શકાય તેટલી ત્વરાથી કરે છે, ત્યાં વરસાદની ગાજવીજ અને તોફાન શમી ગયા પછી જેવી પ્રગાઢ શાંતિ પથરાય છે, તેવી શાંતિ વ્યથાથી વીંધાઇ ગયેલા આત્માને પ્રાપ્ત થશે. એવા ગાઢ શાંતિના

અવસરમા તે અતિ મહત્ત્વનો બનાવ બનશે કે જેનાવડે આત્માને માર્ગ ઉપલબ્ધ થયો છે,એવી પ્રતીતિ થશે. તેને ગમે તે નામથી ઓળખાવો. જ્યાં વાણી પહોંચતી નથી, ત્યાંથી ગુંજતો એ શબ્દ છે; રૂપરંગ વગરનો એ પ્રભુનો દૂત છે–અથવા તો આત્માનુ ઉઘડેલું એ પુષ્પ છે. વાણીથી, દૃષ્ટાંતથી એને સમજાવી શકાતુ નથી; પણ પ્રચંડ તોફાન ઘુમતાં હોય તે વખતે તેની ઇચ્છા અને આકાંક્ષા રહે છે અને શાંતિમાં તેનો અનુભવ થઇ શકે છે એ શાંતિ એક ક્ષણવાર ટકે કે યુગપર્યંત ચાલુ રહે; પરંતુ તેનો એકવાર અંત આવશે; છતાં પણ તેમાંથી મેળવેલું બળ તો કાયમનુંજ છે. એવી લડાઇઓ અનેકવાર લડવું પડશે. વચ્ચે વચ્ચે કુદરત શાંતિ ધારણ કરતી રહેશે

આ ઉપદેશવાકયમા તીવ્ર સાધનને પરિણામે પ્રાપ્ત થતી આત્મિક જાગૃતિનુ વર્ણન કરવામાં આવ્યુ છે. વરસાદની હેલી શમી ગયા પછી જેમ મેઘધનુષ્ય તણાય છે, તેમ તુમુલ માનસિક સંગ્રામ શમી ગયા પછી આત્મા ગાઢ શાંતિ અનુભવે છે.

તોફાન શમી ગયા પછી (અને તે વખતેજ) જે પુષ્પના ખીલવાની વાત આવે છે તે આત્મિકજાગૃતિ છે. એને માટે જીવ કેટલાએ યુગથી મથન કરી રહ્યો હતો— જેને માટે બીજ રોપાયું, પછી તેના અંકુર ફુટયા, સ્થૂળતાનાં પડ ચીરીને અંકુરે બહારના શુદ્ધ પ્રદેશમાં ડોકિયું કર્યું,તેની એક પછી એક પાખડીઓ ઉઘડતી ગઇ—આખરે ઝીણી આત્માની કલિ ખેડી તે પળથી તેનો ખરો વિકાસ શરૂ થયો.

આત્માની જાગૃતિરૂપી કલિનુ ખેલવુ—પ્રકાશનાં પહેલા કિરણનુ ફૂટવું–એ જીવની ઉત્ક્રાન્તિના ઇતિહાસમા બહુજ મહત્ત્વનો સમય છે. જ્યારે માનસિક તોફાનો અને વાવાઝોડા શમી ગયા પછી જે શાંતિનો થોડો કાળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે વખતે એ બનાવ બને છે એ શાંતિના કાળમા જીવની ઉત્ક્રાન્તિને લગતો એક અતિ ગંભીર પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે હે વાચક ! તમારા જીવનમા પણ એક વાર એવો પ્રસંગ આવીને ઉભો રહેશે તમારા અંતરમા પ્રથમ આત્મિક અશાંતિનું પ્રબળ વાવાઝોડું ઉત્પન્ન થશે; ગાજવીજ સાથે વરસાદ તુટી પડશે; જુના પદાચન્હ ધોવાઈ જશે; ચારે દિશાઓ ઘનઘોર બની જશે; તમારા એકે એક આશ્રયસ્થાન ઉખડીને પાયમાલ થઇ જશે અને

તમારે આધાર કે વિશ્રાન્તિ લેવા એક પણ સ્થળ સલામત નહિ રહે. એવી આત્મિક મંથનની કાળરાત્રિમાં જ્યારે તમને આખુ જગત શૂન્ય ભાસશે અને આ પ્રચંડ વાવાઝોડામાં તમે એકલા, નિઃસહાય, નિરાધાર બનીને ઉભા હશો તે વખતે બુદ્ધિથી જે અગોચર છે, એવી શાંતિ તમારી સમીપ આવે છે એમ જાણજો. તેનાવડે તમે તમામ સંતાપ અને કષ્ટને વિસરી જશો. તમારી કસોટી થઈ ગઈ. તમે તરી પાર ઉતરી ગયા. પછી તમે એ શાંતિજન્ય સુખ ચિરકાળપર્યન્ત ભોગવ્યા કરશો. તે વખતે અંધશ્રદ્ધાનો કાળ પૂરો થઈ ગયો હશે અને અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાન લેવાનો અધિકાર તમે પ્રાપ્ત કર્યો હશે.

વખરી વાણીવડે એ ઉંચા પ્રકારના આત્મિક અનુભવોનું વર્ણન કરવાનુ કાર્ય ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. ઉપર કહી તેવી સ્થિતિનો અનુભવ કરનાર એમર્સન તેને વિષે લખે છે કેઃ-"જે લોકોએ એ અવસ્થાનો અનુભવ કર્યો નથી, તેમને આ અવસ્થાનો ખ્યાલ આપવા સારૂ કોઈ અનુભવી ગમે તેટલું કહે તોપણ તે નિરર્થક છે. હું તો બોલી શકતોજ નથી. મારા શબ્દોમાં તે ભવ્ય સ્થિતિને વર્ણવવાની તાકાત નથી. શબ્દો તો જડ અને અપૂર્ણ છે. * * * * પરાવાણીનો વ્યવહાર મારાથી થઈ શકતો નથી, છતાં પણ વૈખરી વાણીવડે આત્મદેવના કૈલાસધામનું સૂચન કરવાની અને સર્વોત્કૃષ્ટ સત્યની કેટલીક અતીન્દ્રિય સુસ્પષ્ટ અને ચેતનવંત બાબતોનું વર્ણન કરવાની મને ઈચ્છા થાય છે." એમાં બુદ્ધિનું કામ નથી. આવી વાતો તો અનુભવથીજ સમજી શકાય; છતાં પણ આત્માની જાગૃતિને લીધે જો બુદ્ધિએ ઉંચી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કર્યો હોય તો તે થોડુંઘણું ગ્રહણ કરી શકે છે.

આ અવસ્થાનું વર્ણન કરવાનું કામ કેવું દુષ્કર છે એ વાત જે જાણે છે, તેની કલમ તો ધ્રૂજશેજ.આત્માનુભવની બાબતોને સ્થૂળભાષામાં વર્ણવવાનો પ્રયત્નજ મિથ્યા છે. આ પુસ્તકના આગલા ખંડમા એ અવસ્થાનું યથાસાધ્ય સૂચન અમે કરી ગયા છીએ અને ફરીથી તે વાંચી જવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

પુષ્પના ખીલતા પહેલાં "તોફાન" થાય છે એવું જે કહેવામાં આવ્યું છે તેમાં શું રહસ્ય રહેલું છે, તે હવે આપણે વિચારીએ. જીવ વિકાસક્રમમા વધતો વધતો સાહજિક મનના વિવિધ સ્તરમાંથી બુદ્ધિના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે. જીવનના મહત્ત્વના પ્રશ્નો સાથે સાહજિક મનને કશો સંબંધ નથી. તેનું કાર્યક્ષેત્ર શરીરનું પોષણ અને સંરક્ષણ કરવાનું છે. તેટલા પૂરતાં સાધન તેને મળી આવે તો પછી બીજાની તેને જરાએ પરવા હોતી નથી;પણ આ અવસ્થા

વધારે વખત ટકતી નથી. જીવ જ્યારથી બુદ્ધિની ભુમિકામાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારથી તેની મનોવ્યથાની શરૂઆત થાય છે. તેના મનમા હવે નવા નવા પ્રશ્નો જાગે છે અને તેના ઉત્તરને માટે તે માથું પટકી નાખે છે. બીજાના ઉત્તર જ્યાસુધી તેની બુદ્ધિમાં પ્રવેશ ન કરે ત્યાંસુધી તે સ્વીકારવાની ના પાડે છે. તેને જરાએ કળ વળતી નથી. આનું "કારણ શું ?" ફલાણાનું "કારણ શું ?" એવા પ્રશ્નો તેના હૃદયને વલોવી નાખે છે, પ્રાણને રુંધી નાખે છે. આવી અવસ્થાનું ટૉલ્સ્ટૉય મનોવેધક ભાષામા વર્ણન કરે છેઃ–"મનુષ્યનો બુદ્ધિનો અંશ વિકસિત થઇને તેના જીવનનો નિયામક બનતા સાથેજ તેને માટે અવનવાં કાર્યક્ષેત્રો ખુલ્લા થઇ જાય છે અને વાસનાઓ પણ સહસ્રગણી વધી જાય છે.વર્તુલની રેષાઓની માફક તેમની સંખ્યા પણ અપાર હોય છે અને તેમના વેગથી ધકેલાતુ મનુષ્યનું મન સચિંત અને સખેદ બનીને નવી નવી વાસનાઓ ઉત્પન્ન કરીને તેમને તૃપ્ત કરવાનો યત્ન કરે છે. તે બિચારો એમ સમજતો હોય છે કે આ વાસનાઓને તૃપ્ત કર્યાથી મને સુખશાતિની પ્રાપ્તિ થશે." પણ શાશ્વત સુખ આ રીતે મળેજ કેમ ? જીવને નહિ સમજાવી શકાય એવી કોઈક વસ્તુની ભૂખ-પ્રગટે છે.તે વસ્તુ કયી તેની તો તેને પોતાને ખબર હોતી નથી; પણ તે એક પછી એક અખતરા કર્યે જાય છે, છતાં તેના અંતરની બેચેની જેવી ને તેવીજ હોય છે તેનામાં રહેલો દૈવી અંશ તેને એક એક ઉચી વાસનાઓ તરફ આકર્ષે છે, પણ બિચારી બુદ્ધિ પોતાની શકિત ઉપરાત વધારે ઉચ્ચ વસ્તુની કલ્પના કરી શકતી નથી, તેથી તે પેલા દૈવી અંશની પ્રેરણાને દબાવી દેવા મથે છે. આ રીતે બુદ્ધિ અને દૈવી અંશની પ્રેરણાની વચ્ચે ઝોલા ખાતો જીવ સુખશાતિને માટે વલખા મારતો ભવાબ્ધિમા રવડે છે. હજી તેને ખબર નથી કે બુદ્ધિના કરતાં વધારે ઉચાં તત્ત્વો તેની અદર રહેલા છે, કે જેમનો વિકાસ થયા પછી તેમની મદદથી, જે વિષયને સમજવા એકલી બુદ્ધિ અસમર્થ હતી,તેને તે સમજી શકે છે અને ત્યારેજ જીવને શાતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ પુસ્તકના વાચનારાઓમાથી કેટલાએકને પોતાની આવીજ જાતની મનોવ્યથા યાદ હશે. તેમના જીવનમા પણ એવી કેટલીએક પળ આવી હશે કે જ્યારે તેમના અતરના "પ્રાણ રૂંધતા" પ્રશ્નોનો ઉત્તર દેવા તેમની બુદ્ધિ અશક્ત નિવડી હશે. લોહપિંજરમા પૂરાએલા પખીની માફક તેમણે છુટા આકાશમા ઉડવા સળીઆ સાથે માથા પટકયા હશે. જેમને આવા અનુભવો

થયા નહિ હોય તેમની પણ વહેલીમોડી દશા આવી થયા વગર રહેનાર નથી.હજી આપણામાંથી ઘણાંના જીવનમાં અધ્યાયના આરંભમાં વર્ણવેલાં તોફાનો શમ્યાં નથી. હજી વાવાઝોડા વીંઝાય છે. જેમને આપણે શાશ્વત અને વિશ્વાસપાત્ર માનતા અને જેમના ઉપર આપત્તિના સમયમાં આધાર રાખવાની આશાઓ બાંધતા, એવા કેટલાએ સલામતીના કિલ્લા વાવાઝોડાના ઝપાટામાં જમીનદોસ્ત થઈ જાય છે અને કયાં હતા તેનાં નામનિશાન પણ નથી જડતાં. આવા સમયમાં એકજ આશા અને એકજ ભરોંસો તે પિતાના ગેબી હાથની મદદ ઉપર છે, જે તોફાનની વખતે કર્ણધાર બનીને કેટલાએ વહાણને ખરાબાની સાથે અથડાતાં ઉગારે છે. આવાજ ભાવથી પ્રેરાઇને ન્યૂમેને જાણે પોતાનાજ જેવા આત્માઓના દિલના ઉદ્‌ગાર નીચેની પ્રાર્થનામાં ગાયા હોય તેમ તે "પ્રેમલ જ્યોતિ" ને સંબોધીને કહે છે.

પ્રેમલ જ્યોતિ તારો દાખવી, મુજ જીવનપન્થ ઉજાળ,
દૂર પડયો નિજધામથી હું ને, ઘેરે ઘન અંધાર,
માર્ગ સૂઝે નવ ઘોર રજનીમાં, નિજ શિશુને સભાળ;
મારો જીવનપન્થ ઉજાળ.
ડગમગતો પગ રાખ તું સ્થિર મુજ,દૂર નજર છો ન જાય;
દૂર માર્ગ જોવા લોભ લગીર ન, એક ડગલું બસ થાય,
મારે એક ડગલું બસ થાય."

પણ આ વિશ્વમાં કોનો અંત નથી આવતો ? એ તોફાન અને વાવાઝોડાં પણ કાળે કરીને શમી જાય છે અને વાદળાંના ઘેરા આવરણને ભેદીને પ્રકાશનું આછું કિરણ ચળકે છે તથા પ્રવાસીના પગ આગળના માર્ગને અજવાળે છે. તેને માટે નવો માર્ગ બતલાવે છે. હજી આખા માર્ગપર પ્રકાશ નથી પડયો; પણ તેના એક એક ડગલા ઉપર અજવાળું ઉતરતું જાય છે અને તે પ્રવાસી નવીન દેશમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી સ્થિતિવિષે લખતાં એક વિદ્વાન લખે છે કે:-"તેને તરતજ ખબર પડી જાય છે કે હું હવે તદ્દન નવા અને અજાણ્યા પ્રદેશમા આવી ચડયો છું. અહીં બધું નવેનવું છે. તેના મિત્રો અને તેની વચ્ચે લાંબુ અંતર પડી ગયું છે. તે તેમને બોલાવે છે કે ચાલ્યા આવો પણ કોઇ તેનું સાંભળતું નથી. ઉલટા દૂર રહ્યા રહ્યા તેઓ તેની દયા ખાય છે અને તેની સલામતીને માટે ચિંતા કરે છે. તેઓ તેને હાથના ઈસારાથી પાછો બોલાવે છે, પણ તેની પાછળ આવવાની તેઓ હિમ્મત કરી શકતા નથી; પણ

થેલા પ્રવાસીમાં નવું બળ આવી ગયું હોય છે. તેના પગમાં નવો વેગ આવ્યો છે. તે કયી તરફ જાય છે તેની તો તેને કશી ખબર નથી, પણ તેના અંતરમાં અનોખો આનંદ છવાઈ ગયો હોય છે અને તે કશાની પરવા કર્યા વગર માર્ગ કાપ્યે જાય છે.”

આધ્યાત્મિક મનમાંથી નીકળતા પ્રકાશનું અનુસરણ કરવામાં આવે તો તે સાધકને સિદ્ધિના માર્ગ ઉપર લઈ જાય છે.આત્માનો પ્રકાશ હમેશાં સાચો-જ રસ્તો બતાવે છે; પણ ઘણાજ થોડાં માણસો તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખીને ચાલે છે.તેના પ્રકાશની જેઓ રાહ જોતા હોય અને આશા તથા વિશ્વાસસહિત તેની દિશામા મીટ માડીને બેઠા હોય તેઓ તેને જોઇ શકે છે. એ આત્મ-તેજના દર્શન ઉપર સૌનો સરખો અધિકાર છે અને પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન યુગમાં ઘણા લોકોએ એ તેજનો અનુભવ કર્યો છે.

હું આત્મા છુ,એવું પોતાના ખરા અસ્તિત્વનું ભાન થવા લાગે છે,ત્યારે જાણવુ કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના ઉઘાડનો સમય પાસે આવી લાગ્યો છે.“મારે આત્મા છે” એમ નહિ પણ “હું આત્મા છુ” એવો અનુભવ થવા માડે ત્યારે આત્મિક જાગૃતિની પ્રાથમિક દશાની શરૂઆત થઇ કહેવાય.

આત્મપુષ્પના વિકાસના સંબંધમાં બે અવસ્થાઓનું અનુભવીઓ સૂચન કરી ગયા છે; વાસ્તવિકરીતે તે એકબીજાથી ભિન્ન નથી અને કેટલીક વાર તો તે એકબીજાની સાથે ઓતપ્રોત પણ થઇ જાય છે. પહેલી અવસ્થામાં “હું આત્મા છું” અને બીજી અવસ્થામાં “હું આખા બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહ્યો છું” એવો અનુભવ થાય છે. આ બે અવસ્થાઓનું સાદું, અધુરૂં વર્ણન કરવાનો અમે યત્ન કરીશું; કારણ કે અમે કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે એ અવસ્થાનું વર્ણન કરવા વાણી અસમર્થ છે અને જેમને હજી અનુભવ નથી થયો તેઓ સમજી પણ નહિ શકે

“હુ આત્મા છુ” એ અનુભવને પુષ્પની કળી કહીએ તો “હુ બ્રહ્માડમાં વ્યાપી રહ્યો છુ’ એ અનુભવને સંપૂર્ણ રીતે વિકસેલા પુષ્પની ઉપમા આપ-વી પડશે.જેમને આત્માના અસ્તિત્વનો અનુભવ નથી થયો,તેઓ એમ માનતા હોય છે કે આપણે આત્મા છીએ, એવું બુદ્ધિવડે અથવા શ્રદ્ધાથી સમજી લેવા ઉપરાત એમા કાઇ વિશેષ નથી, પણ એ વસ્તુજ કાંઇ ઓર પ્રકારની છે.એકલી બુદ્ધિનો ઉકેલ અથવા શ્રદ્ધાનું બળ જે કાંઇ ગ્રહણ કરી શકે તેના કરતાં પણ તે કાંઇક વધારે છે. એ જ્ઞાન છે, અનુભવ છે, પોતાના અમરપણાનો

સાક્ષાત્કાર છે. બસ, આ જગ્યાએ હવે શબ્દો કામ નથી લાગતા. માનવ-જાતિને આ અવસ્થાનો અનુભવ ન હોવાથી હજી એને લગતા શબ્દોની પણ રચના નથી થઇ. પ્રેમ, સૌન્દર્ય વગેરે ભાવનાઓ પણ જેમણે નથી અનુભવી તેમને વાણીવડે નથી સમજાવી શકાતી. આ વસ્તુ કેવળ અનુભવનોજ વિષય છે. જેણે આત્માનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેને અમરપણાનો, શાશ્વતપણાનો અનુભવ થાય છે, પણ તે બીજાને સમજાવી શકતો નથી. જન્મથી આંધળા માણસને પ્રકાશ શી વસ્તુ છે, એ સમજાવતા જેટલી મુશ્કેલી પડે છે, તેટલીજ મુશ્કેલી આ વિષય બિનઅનુભવીને સમજાવતા પડે છે. જેમને આવા પ્રકારની આત્મિકજાગૃતિનો અનુભવ થયો હશે, તેઓ અમારી મુશ્કેલીનુ માપ કહાડી શકશે.

એક માણસને એકાએક આવી સ્થિતિનો અનુભવ થયો, ત્યારે તેને જે વિચિત્ર પ્રકારની મુંઝવણ થઇ હતી, તેનું વૃત્તાંત અમારા જાણવામા આવ્યું છે. તેની સાથે સહાનુભૂતિ રાખનાર અગર સલાહ આપનાર કોઇ ન હતું. તેનો વ્યવસાય વ્યાપારનો હતો અને તેની પરિસ્થિતિ પણ બધા દુનિયાદારીના માણસોની હોય છે તેવી હતી. એકાએક તેના મનના પડદા ચીરીને જાણે કોઇ પ્રકાશ આવતો હોય, એવું તેને જણાવા માડયું. તેને પોતાના અસ્તિત્વનું અપરોક્ષ ભાન થવા લાગ્યું. તે ઘણો અકળાયો તેનામા આ કયી જાતનો ફેરફાર થયો તેની તેને કશી સમજ પડે નહિ. તેને એમજ થયું કે હું ગાડો બનતો જાઉં છું. તેને આં અવસ્થામા આનંદ તો ઘણો થતો. તે એમ ધારતો હતો કે આ અવસ્થા ઝાઝો વખત નહિ ટકે, પણ તેવું કશું થયું નહિ. તેણે પોતાનો વેપાર-રોજગાર સમેટી લેવા માડયો. એવામા એકાએક તેના હાથમા એક પુસ્તક આવી પડયું. તેમાં તેના લેખકે આવી અવસ્થામાંથીજ પ્રકટ કરી શકાય એવા ઉદ્‌ગાર કહાડયા હતા. બીજા સામાન્ય માણસોને આ લખાણ અર્થવગરનું લાગતું હતું; પણ "જ્ઞાનની દૃષ્ટિ જ્ઞાનીએ ઓળખી' તે પ્રમાણે બેઉની સમાન અવસ્થા હોવાથી પેલો માણસ તો એ લખાણનું રહસ્ય સમજી ગયો અને બોલ્યો:—"શાબાશ, તું પણ મારા જેવો ગાડો દેખું."

આવી જાતના અનુભવ આપણે જાણીએ છીએ તે કરતા વધારે માણસોને થયા હોય છે; પણ તેઓ લોકોના ઉપહાસના ભયથી બીજાને કહેતાં સંકોચાય છે. જેઓ આ બાબતમા કાંઇ ન સમજતા હોય તેમના આગળ પોતાના અનુભવની વાતો કરવી પણ ન જોઇએ. દુનિયાના તમામ ધર્મોમા આત્માના અમર-

પણાનો ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે, છતાં જે માણસ આવી જાતનો સાક્ષાત્કાર કરે તેનો ઉપહાસ થાય એ કેવી વિચિત્ર વાત છે! પણ ખરૂં જોતાં આત્મજ્ઞાન ઉંડું નથી ઉતર્યું. લોકો માત્ર મોઢે મોઢેથી માને છે અને વ્યવહારમાં તો માનનાર અને નહિ માનનાર સૌ એકસરખું આચરણ કરે છે.

હમણાં જે માણસની વાત કહી તે ઉપરથી બધાને આવી અવસ્થાનો એકાએક અનુભવ થઈ જાય છે, એમ ન સમજવું. સામાન્ય રીતે તો એ પ્રકાશ બહુજ ધીમે ધીમે સ્પષ્ટ થવા લાગે છે; પણ એકવાર તેનો અનુભવ થયા પછી તે માણસ તદ્દન બદલાઈ જાય છે. જાણે તે અસલનો માણસજ ન હોય. તેના સ્વભાવમાં થએલો ફેરફાર તેના કાર્યોમાં જણાઇ આવે છે. તે પહેલાં કરતાં વિશેષ પ્રસન્ન અને સંતુષ્ટ રહે છે જે જે વાતોથી તેની આસપાસનાં માણસો વ્યગ્ર થઈ જાય છે, તેની તેના મન ઉપર કશી અસર થતી નથી. શોકના પ્રસંગો આવે પણ તે વખતે બીજાઓને જેટલો શોક થાય તેટલો તેને થતો નથી. આથી કરીને લોકો તેને કઠણ હૈયાનો કહી વગોવે છે.× ખરૂં જોતાં તો તેના હૈયામાં પ્રેમ અને દયા બીજાના કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. જગતને તે હવે જુદાજ દૃષ્ટિબિંદુથી જુએ છે. ભય તો તેને હોતોજ નથી. તેની આસપાસના માણસો તેને બેફિકરો કહે છે દિશા અને કાલનો તેની દૃષ્ટિએ કશો અર્થ નથી. અનંતતાનું જેને દર્શન થયું હોય તેને દિશા અને કાળના વિભાગ કેવા? એવા માણસોએ પોતાના વિચાર ગુપ્તજ રાખવા; નહિ તો લોકો તો એમજ કહેવાના કે એનું ભેજું ખસી ગયું છે.

આ અવસ્થાની એક બીજી પણ વિશેષતા છે. બીજાના લખાણમાં જો આત્મજ્યોતિની ચમક હોય તો આવાં માણસો તેને ઝટ લઇને પારખી કહાડે છે. સામાન્ય માણસોને જે સાહિત્યમાં સુંદર ભાષા અને મધુર શબ્દરચનાસિવાય બીજું વધારે ન દેખાતું હોય ત્યાં આવાં માણસો આત્માનો

× આ પ્રસંગે એક જીવન્મુકત જેવા ગૃહસ્થની વાત કહેવાની ઇચ્છા નથી રોકી શકાતી. તેનો એકનો એક પુત્ર કોલેરાથી મરણ પામ્યો, તે દિવસે અગાઉના સંકેત પ્રમાણે કોઈ સાર્વજનિક કાયને માટે આગેવાનોની નાની સભા તેને ત્યાં રાખી હતી. સૌ આવ્યા સભાનું કામ ચાલ્યું પોતાના ગૃહમાં કંઈ બન્યુંજ ન બન્યું હોય તેમ શાંતચિત્તે સભામાં બેસી વાતો કરી

કાર્ય પૂરું થયા પછી તેણે કહ્યું-'મારા પુત્રનું મરણ થયું છે ચાલો, તેને અગ્નિસંસ્કાર કરી આવીએ "

સંદેશ તરતજ ગ્રહણ કરી લે છે. કેટલાક લેખકોને આછી આત્મિકદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઇ હોય છે, જેઓ લખતી વખતે અમુક ભાવદશામાં આવી જાય છે. તે વખતે તેમનું આધ્યાત્મિક મન તેમની બુદ્ધિને અમુક વિચારો અને શબ્દો પ્રેરે છે. એવી જાતના લખાણનો અર્થ કોઇ અનુભવી વાંચનાર ઉકેલી શકે છે, આત્માનો સંદેશ આત્મા સાભળે છે.

વાચકોમાંથી જેમની આવી અવસ્થા થઇ ચૂકી હોય, અગર થવાની તૈયારી હોય તેમણે ગભરાવું નહિ. એકલપણાથી મુંઝાશો નહિ. તમે એકલાં છોજ નહિ જગતમાં તમારાજ જેવી અવસ્થા અને ભાવનાવાળાં હજારો સ્ત્રીપુરુષો છે અને તમે તેમની સાથે આત્મિક સગપણથી સંધાયા છો. તેમની સાથે તમે આત્મિક વિચારપ્રવાહની મદદથી વિચારની આપલે કરી શકો છો. માત્ર તમારૂં હૃદયમંદિર ઉઘાડું રાખજો. બ્રહ્માંડના કોઈપણ ભાગમાં થતો સુવિચાર જો સમાનધર્મી હશે તો તે તમારોજ છે. તમારાં જૂનાં પુસ્તકો ફરીથી વાંચજો. ગીતાઅને ઉપનિષદ્, ટેનિસન, ટાગોર અને વૉલ્ટ વ્હીટમેન હવે ફરીથી વાંચજો. તમને તેમનાં લખાણમાંથી નવાં નવાં રહસ્યો સમજાશે; પણ રખેને અભિમાનથી ફૂલી જતા. હજી તો તમે તે મોક્ષરૂપી મહાન મંદિરના આંગણામાંજ ઉભા છો. હજી તો ઘણી કસોટીઓમાંથી તમારે પસાર થવાનું છે. આજ તમે જે અનુભવો છો તે તો કાંઇ હિસાબમાં નથી.

કેટલાક માણસો પોતાના નામનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરીને ઉપર વર્ણવી તેવી અવસ્થામાં આવી જાય છે. અંગ્રેજકવિ ટેનિસનને આવી ટેવ હતી. તે થોડીવાર પોતાના નામનો જપ કરતો અને આત્માનું ધ્યાન કરતો; એટલે તેને પોતાની અશરીરતાનું અને આત્માના અમરપણાનું ભાન થતું; પણ આ રીતે ભાવદશા પ્રાપ્ત કરવાની અમે વાચકોને ભલામણ કરતા નથી. એમ ન કરતાં આત્મજ્યોતિને ધીરે ધીરે પ્રકટ થવા દેવી; છતા જેમને અભ્યાસના બળથી આવી જાતનો વિકાસ વધારે ત્વરાથી કરવાની ઇચ્છા હોય તેમના લાભાર્થે અમે નીચેનો વિધિ પ્રકટ કરીએ છીએ. તેનું યથાવિધિ સાધન કર્યાથી રજસ્ તમસ્નાં પડ આછાં થશે અને બુદ્ધિ ઉપર આત્માનો પ્રકાશ પડવા લાગશે.

આત્મસાક્ષાત્કારનો વિધિ

શરીરને શિથિલ કરીને આરામખુરશી ઉપર શરીરનો ભાર નીચે જવા દઇને સૂઇ જાઓ. થોડીવાર તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયા કર્યા પછી તમારા પોતાના

સ્વરૂપનું ચિંતન કરો. તમે શરીરમાં નિવાસ કરો છો છતાં તેનાથી નિરાળા છો અને મરજીમાં આવે ત્યારે શરીરથી જૂદા થઇ શકો છો, એવી ભાવના કરો. તમે શરીર નથી પણ આત્મા છો અને શરીર તો તમારે રહેવાનું ઘર છે, તમને તે ઉપયોગી છે, પણ છતાં તે માત્ર તમારા સત્સ્વરૂપનું એક સાધનજ છે, એવું ચિંતન કરો. શરીરના ઉપર તમારો સંપૂર્ણ કાબુ બેસી ગયો છે અને તેનો તમે મરજીમાં આવે તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવા સમર્થ છો; આવા પ્રકારનું ધ્યાન કર્યા પછી જાણે તમારે શરીર હોયજ નહિ તેમ થોડીવાર તેનું તદ્દન વિસ્મરણ થવા દેજો. એમ કરવાથી તમારે શરીર છે એવું ભાન પણ તમને નહિ રહે. કોઇ કોઇ વાર તો જાણે તમે શરીરની બહાર નીકળી ગયા હો અને ધ્યાન પૂરૂં થયા પછી ફરીથી દાખલ થતા હો એવો અનુભવ થશે.

આ ક્રિયાની સાથે સોऽहं મંત્રનો જપ તેના અર્થના અનુસંધાનસહિત કરવાથી ઘણો લાભ થશે. આત્મા અછેદ્ય અને અદાહ્ય છે, અજન્મા અને અવિનાશી છે, તમામ પ્રકારના વિકાર અને ઉપાધિઓથી નિર્લિપ્ત છે—એવું ધ્યાન કરતા જવું અને સોऽहं—સોऽहं એવો જપ ચાલુ રાખવો.

આ ક્રિયા સાધકે દરરોજ થોડી થોડી મિનિટ સુધી કરવાની છે. એને માટે જગ્યા બની શકે તેટલી શાંત પસંદ કરવી, અને કાં તો અનુકૂળતા પ્રમાણે બેસવું અથવા આરામખુરશી ઉપર શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશીને શિથિલ કરીને સૂઇ જવું અને મનને શાંત કરી નાખવું. આ બધી શરતોનું યથાવિધિ પાલન કરવામાં આવશે તો સાધક એક વિશિષ્ટ પ્રકારની શાંતિની લહરનો અનુભવ કરશે. આ અવસ્થા પણ એક પ્રકારની "સમાધિ" છે. સોऽहं મંત્રનો ભાવાર્થસહિત જપ કરવાથી તેનું રહસ્ય મનમાં ઉંડું ઉતરી જાય છે; તેથી કરીને સાધકના તેજ અને કાંતિમાં એટલી તો વૃદ્ધિ થઇ જાય છે કે તેની સાથે સમાગમમાં આવનારાઓ તેના શરીરમાંથી નીકળતા શક્તિના પ્રવાહની ચમક અનુભવે છે. તેની આસપાસ ઓજસનું મંડલ બની જાય છે. ભય, ચિંતા અને ઉદ્વેગ તેના મનમાંથી સમૂળા નીકળી જાય છે. આ અભ્યાસની પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાં પણ ચિંતા, ભય, ધિક્કાર, અદેખાઇ વગેરે ચિત્તની નિર્બળતાસૂચક વૃત્તિઓમાંથી સાધક મુક્ત બને છે તેના ઓજસ્નો પ્રભાવ બીજાના ઉપર પડે છે અને તેમનામાં પણ નિર્ભયતા, નિર્વૈર વગેરે ભાવોનો ઉદય થાય છે.

હવે આના કરતા પણ ત્રીજી વધારે ઉંચી અવસ્થા છે, જેને સુષુપ્તિ ઉપરની સ્થિતિ તુર્યની બરોબર છે. “હું આત્મા છું” નો અભ્યાસી સાધક ‘હું બ્રહ્મ છું’ એ ભાનમાં પ્રવેશ કરે છે. એ અવસ્થાના વિષે અધ્યાત્મવિદ્યાના લેખકો આપતા આવ્યા છે અને તેની થોડીઘણી હકીકત તો દરેક સાચા સંતના ચરિત્રમાંથી પણ મળી આવે છે કેટલાક એને પ્રભુ કે દેવ-દેવીની કૃપાનું પરિણામ કહે છે, પણ સાચી પ્રકૃતિની દૃષ્ટિએ જોતા તમામ ધર્મો અને મતમતાંતરોની પર એવો આત્માનો ઉંચામાં ઉંચો અનુભવ કહી શકાય. ટાગોર અને વ્હીટમેન જેવા દિવ્યદ્રષ્ટા ઋષિઓને પણ આવી અવસ્થાની ઝાંખી થાય છે અને તેથીજ તેમના કાવ્યોમાં આત્માના અમૃત નીતરી આવે છે. કેટલાકને ઘણા સમયના સાધનને પરિણામે તો કેટલાકને વિજળીના ઝબકારાની પેઠે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આગળ વધેલા યોગીજનો પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે આ અવસ્થા જે “મહાસમાધિ” કહેવાય છે, તેમાં પ્રવેશ કરી શકે છે કેટલાક તો ઘણો વખત એજ અવસ્થામા પડી રહે છે અને બીજા તેમનાથી ઉતરતા યોગીઓ તેમણે પ્રેરેલા વિચારો ઝીલીને જગતની સેવા કરે છે. એ અવસ્થામા બ્રહ્માંડની પરમ એકતાનો અનુભવ થાય છે. આખું વિશ્વ આત્મવત્ દેખાય છે. તેજનો અલ્પ અંશ મહતસૂર્ય સાથે અથવા મહાસાગરનું બિન્દુ મહાસાગર સાથે પોતાનો સબંધ જોઇ શકે છે. તે વખતે જેનું વાણીથી વર્ણન કરી ન શકાય અને જેને કોઇ પણ જાતના આનંદની ઉપમા ન ઘટે એવા અનિર્વાચ્ય બ્રહ્માનંદનો અનુભવ થાય છે. એકજ વાર એ આનંદનો આસ્વાદ લીધા પછી યોગીના હૈયામા આનંદના ઓઘ સમાતા નથી. તેનાં નેત્રો અને વાણીમાથી આનંદની ઝલક છવાઇ રહે છે. એ પૂર કેટલેક કાળે શમીને સ્થિર થઇ ગયા પછી પણ તેની અસર ચિરકાળપર્યંત ટકે છે અને પૂર્વાવસ્થાના સ્મરણથી પણ ભાવો દીપન થઇ આવે છે. આ ભાવતરંગની સાથે તેને નિર્વિશેષ જ્ઞાનનો અનુભવ થાય છે. વસ્તુમાત્રનું તેને અથઈતિ જ્ઞાન થઇ જાય છે અને પ્રત્યેક બાબતનું કાર્યકારણ તેના પોતામાં સમાઇ જતું લાગે છે. જગતના જડચેતન તમામ પદાર્થો તેને ચેતનમય ભાસે છે અને માળાના વિવિધ મણકામાં જેમ એક સળંગ દોરો પરોવાઇ રહ્યો હોય છે, તેમ પદાર્થમાત્રમાં એક અખંડ ચેતન વ્યાપી રહેલું તે જુએ છે. તેનો પ્રેમ વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે. ભયનું નામનિશાન પણ રહેતું નથી. તેની દોષદૃષ્ટિ ઓગળી જાય છે. તેની નજરમાં “પાપ” જેવું કશું હો-

તુંજ નથી. તેની નજરે પ્રેમ અને પવિત્રતાજ આખા જગતમા વ્યાપી રહેલાં દેખાય છે. તે રાગદ્વેષ આદિ દ્વંદ્વોથી પર બની જઈ બ્રાહ્મસ્થિતિનો અનુભવ કરે છે.

અંતમાં આ ભેદી લેખની નીચે જે ટિપ્પણી આપી છે તે અતિ મહત્વની, અર્થગંભીર અને બળપ્રદ હોવાથી અમે તેને પુનઃ પુનઃ વાંચવાની ભલામણ કરી તેના શબ્દે શબ્દ ઉદ્ધૃત કરીએ છીએ:–

"જેઓ માગશે તેમને મળશે.સામાન્ય મનુષ્યો વારંવાર તેની માગણી કરે છે; પણ તેમની પ્રાર્થના તરફ લક્ષ અપાતું નથી,કારણ કે તેઓ માત્ર મનવડેજ માગણી કરે છે અને મનનો અવાજ જે ભૂમિકામાં મન કામ કરતું હોય તે ભૂમિકાસુધીજ પહોચે છે. છેલ્લા સૂત્રમા નિર્દિષ્ટ કરેલી અવસ્થાએ પહોંચ્યા પછીજ માગેલું મળે છે, ત્યાંસુધી નહિંજ.

"વાંચવું એટલે આંતરિકદૃષ્ટિએ વાંચવું, સ્થૂળદૃષ્ટિનું વાચન તે વાચન નથી. માગવુ એટલે અદરની ભૂખ સહિત માગણી કરવી–આત્માના વિકાસ માટે તૃષા ઉત્પન્ન કરવી. ખરૂં વાચન તેજ કહેવાય કે જેનાવડે આત્માની ભૂખતરશ કેટલેક અશે તૃપ્ત થાય. એવી રીતે જ્યારે સાધક જ્ઞાન મેળવવા યોગ્ય થાય છે ત્યારેજ તેને જ્ઞાનની દીક્ષા મળે છે, તેના સાધકપણાનો સ્વીકાર થાય છે.

"જેના અતરમાં દીપક પ્રગટયો છે તે છૂપો રહેતો નથી.પ્રાથમિક સંગ્રામમાં વિજય મેળવ્યા વગર જ્ઞાન મળતું નથી.બુદ્ધિ ભલે અમુક પ્રશ્ન સમજી લે, પણ તે રહસ્ય આત્માના ઊંડાણ સુધી પહોંચતું નથી. એકવાર વાવાઝોડાં અને તોફાનોમાથી શિષ્ય પસાર થાય, અને શાતિ મેળવે ત્યારેજ તે જ્ઞાનનો અધિકારી બને છે. કોઈ કોઈવાર શિષ્ય શિથિલ થાય, માર્ગમાથી ચ્યુત થાય તોપણ કશો ભય નથી. આત્માનો અવાજ એકવાર જાગૃત થયા પછી અતરમા તેનો ગુંજારવ થયાજ કરે છે. શિષ્ય પોતાના માર્ગથી કદાચ ઘણે દૂર નીકળી જાય તોપણ એક દિવસ તે આત્માનો અવાજ પુનઃ સાભળશે, તે સાચા રાહ તરફ બે ચાશે અને પોતાના દિવ્ય સ્વરૂપને રાગદ્વેષના આવરણમાંથી મુક્ત કરશે" ॐ શાન્તિઃ ।

અધ્યાય ૪ થો--માર્ગઉપર વિશેષ પ્રકાશ

"નિઃશબ્દતા અથવા શાંતિમાંથી એક ઘેરો નાદ સંભળાય છે. એ નાદ કહે છે કેઃ-તેં વાંચ્યું છે. હવે તું લણ. એ નાદને તું નિઃશબ્દતારૂપ માની લેજે અને તેનું અનુસરણ કરજે."

શાંતિમાથી ગાજતા જે ઘેરા નાદનું ઉપર સૂચન કર્યું છે તે મનુષ્યના જ્ઞાનપ્રદેશમા પ્રવેશ કરતો આત્માનો અવાજ છે. સૌથી પહેલી વારની જાગૃતિ વખતે એ નાદ જેટલી સ્પષ્ટતાથી સંભળાયો હતો, તેટલો અત્યારે નથી સંભળાતો; કારણ કે મનુષ્યના કાન નીચેની ભૂમિકાઓનાં આંદોલનોથી ભરાઈ ગયા છે અને તેથી ઉપરની ભૂમિકાનાં આંદોલનોને ગ્રહણ કરી શકતા નથી; પણ તે નાદ અવિરતપણે તેના કાનમાં ગુંજ્યાજ કરે છે અને તેના તરફ જરાક કાન ધરતાંની સાથેજ સંભળાવા લાગે છે. આકાશમાં બીજાં હજારો આંદોલનો ઘૂમતાં હોય તોપણ આ નાદની સ્પષ્ટતામા લેશમાત્ર ગુચવાડો થતો નથી; કારણ કે આત્મિક ભૂમિકાનો વિચાર કરતાજ મનુષ્યનું ચિત્ત નીચેથી ઉંચે ચડે છે અને તેથી નીચેની ભૂમિકાનાં આંદોલનો તેમા વિક્ષેપ નથી કરતાં. થોડાજ અનુભવ પછી આત્માના સ્પષ્ટ નાદને બીજા કનિષ્ઠ પ્રકારનાં આંદોલનોમાંથી ઓળખી કહાડવાની ચાવી હાથ લાગે છે. આત્માનો અવાજ હમેશાં અંધારામાથી પ્રકાશમાં અને નીચેથી ઉંચે જવા તરફજ પ્રેરણા કરે છે.

એ નાદ કહે છે કેઃ-"તેં વાંચ્યું છે; હવે તું લણ." અધ્યાત્મવિદ્યાનો સાચો અભ્યાસી જેણે ઉંચા પ્રકારની જ્ઞાનદશા અનુભવી છે અને પોતાને પ્રાપ્ત થએલાં સત્યોને વ્યવહારમાં ઉતારવાની જેને ઉત્કંઠા છે. તેની અવસ્થાનું અહીં સૂચન થાય છે.

પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ થતાં સુધી જિજ્ઞાસુ એકાંતમા બેસીને સાધનભજન કરતો તેની રાહ જુએ છે;પણ એકવાર એના હૃદયમાં તે સત્યને સ્થાન મળ્યા પછી તેનામાં એક સ્વર્ગીય તાલાવેલી પ્રકટે છે. તે સત્યને જગતમા જાહેર કરવાની અને તેને વ્યવહારમાં મૂકવાની તેના મનમાં ભારે ઉત્કંઠા પેદા થાય છે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે આત્મદર્શન થયા પછી માણસ તદ્દન બદલાઇ જાય છે. તેના શરીરમાંથી તદ્દન જૂદાજ પ્રકારના વિચાર-પ્રવાહ

ઉત્પન્ન થઇને ચારે દિશાએ ફેલાઇ જાય છે અને તે તેની આસપાસના મનુષ્યોના વિચારપ્રવાહ કરતા તદ્દન જૂદાજ પ્રકારના હોય છે. તે એટલા બળવાન હોય છે કે આખા જગતના વિચારપ્રવાહ ઉપર તેની શુભ અસર થવા લાગે છે. જેમ કાદવથી ભરેલા તળાવમા સ્વચ્છ, મીઠા પાણીનો પ્રવાહ દાખલ થાય અને થોડીવારમા આખા તળાવને ચોખ્ખા પાણીથી ભરી દે તેમ આ જ્ઞાનીના વિચારપ્રવાહ આખા જગતના વિચારપ્રવાહ ઉપર ભારે અસર કરી નાખે છે. તેના ચેતનવત વિચારની જગતને જરૂર હોવાથી તેનું આધ્યાત્મિક મન તેને જગતની સેવામા પ્રવૃત્ત થવાની પ્રેરણા કરે છે, માટેજ સૂત્રમાં કહ્યું છે:–"તેં વાવ્યું છે, હવે તું લણ."

માનવકુલની માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમા ત્રણ મુખ્ય અવસ્થાઓની નોંધ અનુભવીઓ કરી ગયા છે. જેમ ગર્ભનુ બાળક ગર્ભમા રહ્યું રહ્યું માનવજાતિની ગત કાળની તમાંમ મુખ્ય મુખ્ય અવસ્થાઓ પસાર કરી જાય છે, તેવીજ રીતે મનુષ્ય ઉન્નતિક્રમમા સૌને સામાન્ય હોય એવી કેટલીક અવસ્થાઓમાથી પસાર થાય છે. એ ત્રણે સ્થિતિનુ જરા દિગ્દર્શન કરીએ

પહેલી સ્થિતિ–આ અવસ્થામા સાહજિક મનની સત્તા સૌથી વધારે હોય છે. બુદ્ધિ હજી તેનો અધિકાર બેસાડવા જેટલી ખીલી નથી અને આધ્યાત્મિક મનનો તો હજી પત્તોજ નથી. આ અવસ્થા નાના બાળકોની અને અણસુધરેલી પ્રજાઓની હોય છે. સ્થૂળજીવન ઉપરાંત તેમને બીજા કશાનો વિચાર હોતો નથી. ખોરાક, આશ્રયસ્થાન અને ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિ એ સિવાય બીજી કોઇ બાબતનો વિચાર તેમના જ્ઞાનપ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી.તેમનામા અમુક પ્રકારની સ્વતંત્રતા, સમાનતા, અકૃત્રિમતા અને નિરભિમાનપણું હોય છે; અને એકંદરે તેઓ તેમનાથી એક [illegible] ઊંચે ગએલા માણસો કરતાં વધારે સુખી હોયછે.'પાપ' એટલે શુ એ તેઓ જાણતાજ હોતા નથી અને તેમના મનમા ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓની મરજી પ્રમાણે તેઓ આચરણ કરે છે.પોતાના કરતા કોઇ બળવાન શકિતનુ અસ્તિત્વ તેઓ સાહજિક વૃત્તિથી માને છે મોક્ષનો વિચાર તેમને માટે અશક્ય છે. કોઇ એ બળવાન શકિત તેમનું આ લોકમા સરક્ષણ કરે છે અને પરલોકમા કરશે એવું તેઓ સ્વાભાવિક રીતેજ માનતા હોય છે.

બીજી સ્થિતિ–બુદ્ધિના ઉઘડવાની સાથેજ આ સ્થિતિનો આરંભ થાય છે. હવે સારૂં શું અને નઠારૂં શુ તેને ઓળખવાની શકિત મનુષ્યને પ્રાપ્ત

તે કોઈ દેવતાને પ્રસન્ન કરવા માટે નહિ પણ જૂનાં, ઉતરેલા, સાંકડાં પડેલાં વસ્ત્રની માફક તે વસ્તુઓનો તેને ખપ રહેતો નથી. એમ છતાં એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરનારાઓ પ્રતિ તેની સહાનુભૂતિ હોય છે. તે જોઈ શકે છે કે એ વસ્તુઓ તેમને માટે જરૂરની છે અને તેઓ વધારે કાચી અવસ્થામાં જે વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરતા હતા, તેના કરતા તે ચડીઆતી છે જીવમાત્ર સાચા રાહ ઉપર મુસાફરી કરી રહ્યા છે—કોઈ આગળ તો કોઈ જરા પાછળ, પણ બધાની ગતિ એકજ દિશામા છે, એ તે જોઈ શકે છે. પાપને તે ભૂલનુ પરિણામ સમજે છે.

આ સ્થિતિમાં આવી પહોંચેલા જીવને તમામ ધર્મની એકતા સમજાય છે—તે એટલે સુધી કે પોતે અમુક સંપ્રદાયનો છે તે કહેવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તમામ ધર્મોના દેવાલયોમા તેને એક અદ્વિતીય બ્રહ્મનીજ ઉપાસના થતી દેખાય છે. આ અવસ્થાની એક ખાસ વિશિષ્ટતા એ છે કે તેને જીવમાત્રની એકતા પ્રત્યક્ષ થાય છે. જાણે આખું વિશ્વ સજીવ હોય અને એકજ જીવથી પ્રાણવંત બન્યું હોય, એવું તે જોઈ શકે છે. તે સૌમા પોતાને જુએ છે અને પોતાનામા સૌને જુએ છે. તેનો ભેદભાવ પૂરેપૂરો ગળી ગયો હોય છે તેને ડરવાનુ કશુ પ્રયોજન નથી. ડર કોનો? તેના પોતાના સિવાય જગતમા બીજું કશું છેજ નહિ તો પછી ડરવાનું કોનાથી? તેને મનથી આજ અને કાલ સરખી છે. તે ત્રિકાલાતીત બની ગયો છે. ભીતિ, ઘૃણા, દોષારોપણ—એ બધી વૃત્તિઓથી તે હવે પર થઈ ગયો છે. वसुधैव कुटुम्बकम् એ તત્વનો તેને સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો છે.

સામાન્ય માણસો આવા માણસના મનની હાલત સમજી શકતા નથી. તે પોતાના સગાંઓ અને નાતિલાઓ વચ્ચે એકલોઅટુલો પડી જાય છે; પણ હવે એવા એકલાઅટુલા માણસોની સંખ્યામા વધારો થતો જાય છે અને એક દિવસ એવો પણ આવી પહોંચશે કે જ્યારે પોતાના મનુષ્યબંધુઓ ભૂખે મરતા હોય ત્યારે પોતે સુખચૈનમાં [illegible] શે, બીજા દેશની પ્રજાઓને ચૂસીને માતબર [illegible] અને મનુષ્યજાતિઓના જે જે દુઃખો આપણી નજરે [illegible] જાણે આપણને તેની સાથે કશી નિસ્બત ન હોય તેમ [illegible] છીએ, તેમ ભવિષ્યમા નહિ થાય. આમ થવાનું કારણ શું? [illegible] કે મનુષ્ય-ની જ્ઞાનદૃષ્ટિ ઉઘડી હશે, માણસ માણસ વચ્ચેની [illegible]

અને એકનું દુ:ખ તે સૌનું દુ:ખ એવી સામાન્ય સમજ થઇ ગઇ હશે. આમ થશે ત્યારે નવયુગ મંડાશે અને પૃથ્વી ઉપર દેવો અવતરશે.

"તું હવે શિષ્ય (જિજ્ઞાસુ) બન્યો છે; તને ઉભા રહેતાં, સાંભળતાં, જોતાં અને બોલતાં આવડયું છે; તેં તારી વાસનાઓને જીતી છે અને તને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે; તેં તારા આત્મપુષ્પને ખીલેલું જોયું છે, તેને ઓળખ્યું છે અને શાંતિનો નાદ સાંભળ્યો છે;તું હવે જ્ઞાનમંદિરમાં પ્રવેશ કર અને ત્યાં તારે માટે શું લખી રાખ્યું છે તે વાંચ."

આ સૂત્રની નીચે એક ટિપ્પણ આપ્યું છે; તે પણ અતિ ઉપયોગી છે.

ટિપ્પણ—ઉભા યતા શીખવું એટલે આત્મશ્રદ્ધાવાન થવુ; સાંભળતા શીખવું એટલે આત્માના દરવાજા ખોલી નાખવા, જોતાં શીખવું એટલે સૂક્ષ્મશક્તિનો વિકાસ કરવો; બોલતાં શીખવું એટલે બીજાઓને મદદ કરવા શકિતમાન થવું;વાસનાઓ જીતવી એટલે પોતાની જાતનુ નિયમન અને ઉપયોગ કરતાં શીખવો; આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવી એટલે જ્યાંથી આત્માનું ચોખ્ખુ દર્શન થઇ શકે એવી હૃદય ગુહામા પ્રવેશ કરવો; આત્મપુષ્પને ખીલેલું જોવુ એટલે જે અવસ્થામા તુ મનુષ્ય મટીને બ્રહ્મ બની જાય તે અવસ્થાનો એક પળવાર પણ અનુભવ કરી લેવો; આત્મપુષ્પને ઓળખવું એટલે આંખો મીચ્યા વગર અને ભયભીત થઇને પાછા હઠયા વગર તે જ્વલંત જ્યોતિનુ દર્શન કરવું. આવુ કોઇ કોઇને થાય છે અને તેહની પળે બાજી હારી જાય છે. શાંતિનો નાદ સાંભળવો એટલે આત્માના ઉંડાણમાંથી પ્રાપ્ત થતુ સત્યજ્ઞાન ગ્રહણ કરવું. જ્ઞાનમંદિરમા પ્રવેશ કરવો એટલે જ્ઞાન ગ્રહણ કરી શકાય એવી સ્થિતિમા આવી જવું. એમ થશે ત્યારે તારે માટેનો ઉપદેશ અગ્નિના હરફ પણ સહેલાઇથી વાચી શકાય એવી રીતે લખવામાં આવશે; કારણ કે જ્યારે શિષ્ય તૈયાર થાય છે ત્યારે ગુરુ પણ તૈયારજ હોય છે.

અહીં શિષ્યને ઉભા રહેતાં, બોલતાં,જોતાં અને સાંભળતાં આવડયું હોય એમ કહેવામાં આવ્યું છે. આત્મજ્ઞાનવડે શિષ્યમાં દૃઢપણે ઉભા રહેવાની અને પોતાના ભવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ કરવાની શકિત પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્યાર પછીના ચાર સૂત્રો ઘણાજ મહત્ત્વનાં અને બહુ આગળ વધેલા શિષ્યને માટે લખાએલા છે.

હવે પછી થવાના સંગ્રામ વખતે બાજુએ ઉભો રહેજે; લડજે ખરો પણ લડવૈયો બન્યા વગર લડજે.

લઢવૈયાને શોધી કહાડ; તે તારામાં રહેલો છે; તે તારામાં રહીને લઢશે.

તેની પાસેથી લડાઇની આજ્ઞાઓ સાંભળી લેજે અને તેમનું પાલન કરજે.

તે તારો સેનાપતિ હોય એમ નહિ પણ તે તું પોતેજ હોય તેમ તું તેની આજ્ઞાનું પાલન કરજે; તેના શબ્દો તારી પોતાનીજ અંતરની ઈચ્છાને પ્રકટ કરતા હોય એમ માની લેજે; તે તુંજ છે; પણ તારા કરતાં તેનાં તેજ અને જ્ઞાન અનંતગણાં વધારે છે. તેને ખોળતોજ રહેજે; નહિ તો લડાઈની ધમાધમીમાં તે તારી નજરે નહિ પડે. તું તેને ઓળખી કહાડે ત્યાંસુધી તે તને ઓળખે એવો નથી. તારો અવાજ તેને કાને પડશે તોજ તે તારામાં રહીને લઢશે અને તારામાં રહેલી અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરશે. એમ કરવાથી તું નિશ્ચિતપણે અને શાંતચિત્ત લડી શકીશ;તું બાજુએ ઉભો રહેજે અને તેજ તારે સારૂ લડી લેશે. પછી તારો એક પણ ઘા ખાલી નહિ જાય. જો તું તેને નહિ શોધી કહાડે તો લડાઇમાં તું સલામત નહિ રહે. તારૂં મગજ ભમવા લાગશે, તારા હૃદયમાં દૃઢતા નહિ રહે અને લડાઈના ધૂમકોટમાં તારી દૃષ્ટિ અને ઇન્દ્રિયો તને દગો દેશે શત્રુ કોણ અને મિત્ર કોણ તે તું નહિ ઓળખી શકે.

તે તારૂંજ સ્વરૂપ છે; પણ તારી શક્તિઓ મર્યાદિત છે, તેથી તું ભૂલ કરી બેસે તે શાશ્વત છે.તે કદિ ભૂલ કરતો નથી. તે સનાતન સત્ય છે.એકવાર તે તારામાં પ્રવેશ કરશે અને તારો રક્ષક બનશે તો તે તને કદિ રવડતો મૂકશેજ નહિ:અને એકવાર પરમશાંતિની પળે તુ અને તે બેઉ એક થઇ જશો!

આગલાં સૂત્રો ઉપર જે વિવેચન થઈ ગયુ છે તેની મદદથી આ સૂત્રો સમજવામાં વાચકને મુશ્કેલી પડે એમ નથી. અહીં "તુ" એટલે જીવ અને "તે" એટલે બ્રહ્મ એવો અર્થ લેવાનો છે. ત્યાર પછી બીજાં ચાર સૂત્રોનો સમૂહ આવે છે. તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

જીવનના ગીત તરફ લક્ષ દે.

તેનો મધુર રણકાર તારા સ્મરણભંડારમાં સાચવી રાખજે.

તેમાંથી એકતાનતાનો પાઠ શીખજે.

હવે તને લડાઈના કોલાહલની વચ્ચે ખડકની માફક દૃઢ અને ટટાર ઉભા રહેતાં આવડયું છે. તારો લડવૈયો જે તારો રાજા છે અને જે તું પોતેજ છે તેની આજ્ઞાનું પાલન તું કરી શકે છે. લડાઇના પરિણામની પરવા કરતો નહિ; પણ તેની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનીજ કાળજી રાખજે. તે જીતશે એટલીજ બાબત મહત્ત્વની છે. તું જાણે છે કે તેનો કદિ પરાજય થતો નથી. આથી કરીને તું શાંત અને નિશ્ચિંતપણે લડાઈની વચ્ચે ઉભો રહેજે અને દુઃખનું શમન કરીને તથા ભારે દુઃખ વેઠીને જે સાંભળવાની શક્તિ તે પ્રાપ્ત કરી છે, તેનો તું ઉપયોગ કરજે. તું મનુષ્ય હોઈશ ત્યાંસુધી તો તે મહાન સંગીતની તૂટક તૂટક કડીઓ તારા કાનપર આવશે. તું તેને કાન દઇને સાંભળ્યા કરજે અને સાંભળેલું યાદ રાખજે કે જેથી કરીને તારે કાને આવેલામાંથી તું કાંઇ પણ ભૂલી ન જાય. તારી આસપાસના જગતના ભેદનું રહસ્ય ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરજે. તું જો આટલું કરશે તો તારે કોઇ ગુરુની જરૂર નહિ રહે; કારણ કે જેમ દરેક જણમાં બોલવાની શક્તિ છે, તેમ જેમાં દરેક જણ રહેલો છે, તેનામાં પણ બોલવાની શક્તિ છે. ખુદ જીંદગીને પણ વાચા હોય છે અને તે કદિ મૂગી રહેતીજ નથી અને તમે બહેરાઓ માનો છો તેમ તેનું ભાષણ કઠોર ચીસના જેવું નથી; પણ તે તો મધુર સંગીત છે. તું તે ગીતના સૂર પૈકીનો એક છે, એ સત્ય તું શીખી લેજે અને તેમાંથી એકતાનતાના નિયમોનું પાલન કરવાનો પાઠ શીખજે.

એની નીચે આપેલી ટિપ્પણી પણ એટલી બધી સત્યોથી ભરેલી અને બોધપ્રદ છે કે અમે તે આખી ને આખીજ ઉદ્ધૃત કરીએ છીએ.

ટિપ્પણી—પ્રથમ તો એ નાદને તમારા અંતરમાં શોધો અને સાંભળો પહેલાં તો તમે કહેશો કે ત્યાં સંગીત જેવું કાંઇજ નથી; માત્ર બેતાલો ઘોઘાટ સંભળાય છે; પણ વધારે ઉંડા ઉતરીને જુઓ. હજી પણ જો તમને ધારેલી વસ્તુ ન મળે તો એથીએ વધારે ઉંડા ઉતરજો. દરેક મનુષ્યના અંતઃકરણમાં કુદરતી ગીત અહોનિ

ગુંજે છે; ત્યા એક છુપુ ઝરણું છે.તે ભલે દબાઇ ગયુ હોય,દટાઇ ગયુ હોય,તેનો કલકલ ધ્વનિ પ્રકટ ન થતો હોય તોપણ તેનુ અસ્તિત્વ તો છેજ તમારા સ્વભાવના મૂળતત્ત્વોમાં શ્રદ્ધા, આશા અને પ્રેમ રહેલાં છે. જે અશુભને વરે છે, તે અંદર દૃષ્ટિ કરતો નથી. હૃદયના સંગીત તરફ પોતાના કાન બંધ રાખે છે અને આત્માના પ્રકાશની સામે નેત્ર મીચી દે છે તેને આમ કરવાનુ પ્રયોજન એ છે કે તેમ કરવાથી તે વાસનાઓના પ્રદેશમા રહી શકે છે; પણ જીવનના તમામ પડની નીચે એક જીવત ઝરો વહી રહ્યો છે. તેને રોકાય તેમ નથી તેની અંદર ખરેખર અખૂટ જલ વહી રહ્યુ છે. તે પડને ભેદીને પાણીનુ વહેણ શોધી કહાડો ક્ષુદ્રમા ક્ષુદ્ર જીવ પણ એ જીવન-જલનો અંશ છે તે ભલે તેથી અજાણ્યો હોય અને પોતેજ કલ્પનાથી ઉભી કરેલી ભયની મૂર્તિઓ-થી ડર્યા કરતો હોય તમારી આસપાસના તમામ જીવો તે વિરાટના અંશ છે અને માયાની ઇન્દ્રજાળ એવી બળવતી છે કે બીજાના હૃદયમા ગુંજતુ મધુર દિવ્ય સં-ગીત ક્યારે તમારે કાને અથડાશે તે કહી શકાતુ નથી, પણ તે તમારા અંતરમા છેજ એવો વિશ્વાસ રાખજો ગમે તે પ્રયત્ને એકવાર તેને શોધી કહાડીને સાંભળજો તેનો નાદ સાંભળ્યા પછી તમે બીજાના હૃદયના સૂર પણ તરતજ પારખી શકશો.

એની પછીનાં ચાર સૂત્રો પણ એની એજ બાબતનો ઉપદેશ કરી રહ્યાં છે—

"તમારી આસપાસના જીવોપ્રતિ અતિ ગંભીરભાવે દૃષ્ટિ કરજો.

મનુષ્યના હૃદયમાં બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરજો.

સૌથી પ્રથમ તમારૂં પોતાનું હૃદય આગ્રહપૂર્વક સોધો; કારણ કે ત્યાંથીજ તમને એવું તેજ પ્રાપ્ત થશે કે જેનાવડે જીવનના તમામ પ્રશ્નોનાં રહસ્ય તમારાં નેત્ર આગળ ખુલ્લાં થઈ જશે. મનુષ્યોનાં અંતઃકરણનું નિરીક્ષણ કરો: એ રીતે-જ તમે જેનાં અંગ છો તે જગતનું તમને જ્ઞાન થશે તમારી આસપાસની પળે પળે બદલાતા અવસ્થાંતરને પામતા જીવન-સ્રોતને અવલોકતા રહેજો; કારણ કે તેની રચના માનવહૃદયથી થએલી છે; અને જેમ જેમ તમને તેની રચના અને તેનું રહસ્ય સમજાતું જશે, તેમ તેમ તમે જીવનને તેના વિશાળ અર્થમાં સમજી શકશો.

ટિપ્પણી—કોઇપણ પ્રશ્નને નિરપેક્ષદૃષ્ટિથી તપાસજો નહિ તો તમારી દૃષ્ટિ અમુક રંગથી રંગાઇ જશે સ્વતંત્ર બુદ્ધિ પક્ષપાતરહિત હોય છે તમારે કોઇ મિત્ર નથી અને કોઇ શત્રુ નથી. તમારે તો કોઇ સમાન છે અમુક અમુક [illegible]

માટે શત્રુ છે, એ ભેદ તમારે ઉકેલવોજ જોઇશે; ભલે તે કામમાં યુગના યુગ વીતી જાય. તમારો મિત્ર તમારૂં અંગ છે; તમારાજ સ્વરૂપનો વધારો છે આ પણ એક કૂટ પ્રશ્ન છે, પણ સૌથી વધારે મુસ્કેલી તો તમારાજ હૃદયની પૂરી પિછાન કરવામાં રહેલી છે. " હું અને મારૂ ", એ ભેદ જ્યાંસુધી ટળી ન જાય ત્યાંસુધી તમારા સ્વરૂપનું રહસ્ય તમને નહિ સમજાય. તમે તેનો ત્યાગ કરશો ત્યારેજ તમારી બુદ્ધિ સમ્યક્જ્ઞાનને ગ્રહણ કરશે. એમ થશે ત્યારેજ તમે તમારા સ્વરૂપને ઓળખી શકશો, અને તેમાં રહેલી શક્તિઓનો રૂડો ઉપયોગ કરી શકશો. ॐ શાંતિઃ



शुद्धपत्र

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧	૨	સ્થૂળશરીર	સ્થૂળઅંગ
૨૨	૩૧	તયાર	તૈયાર
૨૩	૪	માળા	માવા
૩૯	૨૮	નાથી	નોથી
૪૬	૨૮	પાષ્ટિક	પૌષ્ટિક
૪૮	૨૭	નરીર-	શરીરના
૫૬	૨૭	પાર્વાત્ય	પૌર્વાત્ય
૫૮	૨૮	નહિ	નહિ)
૬૪	૮	માને	મોંને
૭૬	૧૩	આપધ	ઔષધ
૮૨	૫	ઓટવને	આ ટવને
૯૪	૧૮	એને	અને
૯૫	૯	નાડીચક્રના	નાડીચક્રના
૯૬	[illegible]	આસોર્ગચક્રના	સાર્ગચક્રના
૧૦૧	૩	તયાર	તૈયાર
૧૧૧	૨૦	આપાધિ	આપાધિ
૧૧૨	૧૫	આવ	અતિ
૧૧૨	૨૮	સતજ	સતેજ
૧૨૧	૧૭	ખબા ખબા	ખબા

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૪૮	૧૮	નિર	શિરા
૧૪૮	૧૬	કેન્દ્ર કેન્દ્રની	કેન્દ્રકેન્દ્રની
૨૩૨	૧૭	નાથી	નોથી
૨૬૧	૩૦	થતાનો	થતાની
૨૪૭	૭	આભ્યતારિક	આભ્યન્તરિક
૨૫૦	૯	તયાર	તૈયાર
[illegible]	૧૭	વિચારકો	વિચારકો
[illegible]	૧૧	અનાયા	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]